Barbara BERCKHAN



TU ESCUDO EMOCIONAL

CÓMO PROTEGERTE DEL ESTRÉS, LAS FRUSTRACIONES Y LOS PELMAZOS

RBA

Título original alemán: *Das dicke fell*

© Kösel-Verlag, Múnich Una división de Verlagsgruppe Random House GmbH, Múnich, Alemania www.randomhouse.de, 2014.
© de la traducción: Alicia Valero Martín, 2015.
© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2015.
Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
www.rbalibros.com

CÓDIGO SAP: OEBO714
ISBN: 9788490563106

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

PRÓLOGO

«Te conviene ser más pasota». «No permitas que algo así te afecte». «Eso debería resbalarte, de lo contrario acabará contigo». Oímos a menudo frases como estas, a veces las pronunciamos nosotros mismos. Muchas personas expresan el deseo de sentirse impermeables, de que las cosas les resbalen, y buscan activamente una actitud indiferente. Pero ¿en qué consiste eso propiamente? ¿Cómo evitar que ciertas cosas nos minen? ¿Y en qué circunstancias es bueno y deseable que los problemas no nos afecten? Este es el tema del presente libro. En él hallarás una suerte de patrón del que servirte para confeccionar tu propia coraza emocional.

Expresiones como «pasar de las cosas» o «resbalarle algo a alguien» son de uso habitual en la vida cotidiana. Solemos referirnos con ellas a la habilidad de sobrellevar circunstancias molestas o irritantes sin perder la calma. Y a quien tiene esa habilidad nos lo imaginamos pertrechado de una suerte de escudo emocional que impide que se estrese más de la cuenta o que pierda la paciencia.

Para erradicar de entrada un posible malentendido deseo dejar claro que el escudo emocional del que voy a hablar no se asemeja a un muro defensivo estático tras el que vivir en riguroso aislamiento. Tampoco se trata de una armadura que nos proteja del mundo exterior. El uso del escudo que presentaré en este libro se endereza a conservar la estabilidad interior.

El escudo emocional es para mí como una coraza protectora que me

proporciona estabilidad y calma interiores mientras me encuentro en una situación estresante. El acento recae aquí en el *mientras*: no puedo modificar o erradicar la situación estresante, no puedo escapar al estrés, pero mientras estoy atrapado en esa situación mi escudo emocional me protege.

La situación estresante puede ser un atasco matutino, por ejemplo, o un compañero de trabajo cargante que no deja de incordiarnos. También puede tratarse de un amigo que nos retira inesperadamente la palabra, o de un clima laboral intolerante en el que todo el mundo refunfuña insatisfecho. Teóricamente, en estas tesituras uno podría perder los nervios, subirse por las paredes y no dejar títere con cabeza. Quizá tengamos, en efecto, motivos de sobra para perder el equilibrio interior. Pero también hay otro camino: puedo pertrecharme con una coraza emocional y conservar la calma.

El escudo emocional que presento en este libro no está destinado a reprimir ni tus sentimientos ni tu personalidad. Todo lo contrario: con él protegerás tanto tu sensibilidad como tu vulnerabilidad. Tu escudo te permitirá cuidar amorosamente de ti mismo. Y hacerte fuerte cuando lo necesites. Tu coraza emocional protege tus recursos, tu energía, tu fuerza.

No es necesario que vayas a todas partes con el escudo emocional, por supuesto. Tú decides si quieres llevarlo o no. El escudo emocional del que aquí se trata funciona como la puerta de casa: puedes abrirla y cerrarla. No tiene sentido dejar la puerta de casa siempre abierta. Tampoco lo tiene dejarla siempre cerrada. Una puerta funcional se mueve en ambas direcciones. Y lo mismo vale para nuestra coraza emocional. Puedes hacértela a medida, ponértela y luego quitártela a conveniencia.

Las técnicas de protección emocional que aquí describo son sencillas y realistas, y cada una toma pie en la anterior. El primer paso es una máxima selectiva: cribar, quedarse con lo bueno de las cosas y deshacerse del resto, esto es, de lo que nos perjudica.

CRIBAR,
o cómo llevarse la mejor tajada

EL CEDAZO INTERIOR Y LAS COSAS BUENAS QUE RETIENES CON ÉL

El mejor modo de describir la primera pieza de tu escudo emocional, esto es, la criba, es este: toma lo bueno y deja lo desagradable. Esta máxima funciona a la manera de un cedazo interior con el que separar el grano de la paja. Tu cedazo conserva lo que te proporciona beneficios y, paralelamente, se deshace de lo que te hace daño.

Solemos vivir una mezcla de cosas agradables y desagradables. Hay aspectos de nuestro trabajo que nos gustan, otros nos sacan de quicio. También en nuestros colegas apreciamos una mezcla de cualidades agradables y desagradables. En el caso de los compañeros con los que nos entendemos bien son preponderantes los aspectos positivos. En el otro caso se imponen las facetas desagradables. Hallamos una mezcla semejante en el trato con nuestros vecinos, parientes, hijos y parejas.

Y TÚ, ¿EN QUÉ TE FIJAS? ¿EN LO AGRADABLE O EN LO DESAGRADABLE?

Lo mismo constatarás en cualquier otro campo: unas cosas te gustan, te parecen bien, te resultan útiles y provechosas. Otras no te gustan nada. Te

molestan o irritan. Y aquí la pregunta es: ¿a qué le prestas más atención? ¿Qué escoges? ¿En qué concentras tu interés? ¿En lo útil, aprovechable y agradable? ¿O quizás en lo molesto, irritante y desagradable?

Si deseas pertrecharte con un escudo emocional, presta más atención, a la hora de cribar, a lo útil y positivo para ti, no a lo que te irrita y molesta. Busca activamente lo que es bueno para ti. No se trata de negar o reprimir lo molesto e irritante. En absoluto, la negación exigiría mucha energía y al final no funcionaría. Se trata más bien de no obstinarse en lo negativo, de desatenderlo, de evitar que ocupe el centro de nuestra atención. Despréndete de lo que no te gusta. No le dediques toda tu energía a lo que no deseas.

¿Y esto cómo va, concretamente? ¿Cómo hallar lo útil y positivo precisamente cuando las cosas no van bien? ¿O cuando estamos estresados? En tales casos, cuando tenemos un problema o algo nos estresa, puede resultar de ayuda una sencilla pregunta: «¿Qué tiene esto de bueno?».

POTENCIA LO QUE ES BUENO PARA TI

Claro, cuando tienes problemas o estás estresado hay muchas cosas que no te gustan, que te pesan y acongojan. De lo contrario no tendrías un problema, no estarías estresado. Pero quizás haya también cosas buenas. Algo aprovechable, algo que te ayude a recobrar las fuerzas. ¿Qué, exactamente? ¿Dónde está lo que te ayuda y fortalece?

La pregunta que te invitamos a hacerte puede modificar la dirección de tu atención. Al prestarle atención a algo lo fortalecemos. Nuestra atención lo engrandece. De ahí que potenciemos lo aprovechable, bueno y fortalecedor concentrándonos en ello.

Escoge lo bueno, colócalo bajo el foco de tu atención y parte de ahí. Avanza desde ese punto de partida. En efecto, ahí hay un problema, una situación difícil. Lo tienes bien presente. La pregunta «¿Qué tiene esto de

bueno?» te proporciona estabilidad. Te concentras más en lo que te proporciona fuerzas que en aquello que te las consume.

HALLAR ALGO BUENO EN MEDIO DE UNA AVERÍA

Un ejemplo. Hace un año viajaba en tren de regreso a casa tras asistir a un seminario de tres días. Tenía que recorrer un largo camino, y a la mitad del trayecto el viaje se interrumpió abruptamente. La locomotora se había averiado. Todos los pasajeros tuvimos que apearnos. Nos quedamos encallados, ya entrada la noche, en la estación de una apartada provincia.

Los trabajadores del ferrocarril nos aseguraron que enviarían un tren de reemplazo a la mayor brevedad posible y que podríamos continuar nuestro viaje. Estábamos a finales de noviembre y hacía ya bastante frío. Allí estábamos todos, atrapados en un andén frío y desierto, esperando a que se reanudara nuestro viaje. ¿Qué podía haber de bueno en todo aquello?

Lo bueno era que no estaba allí sola. A mi lado había un hombre bastante alterado que despotricaba a voz en grito sobre la compañía de ferrocarril. Había dado enteramente rienda suelta a su gruñón interior (sobre el gruñón interior, cf. a partir de la página 71). Se lamentaba de que era ya la cuarta vez que le ocurría algo así. Siempre le tocaban trenes averiados. Yo deseaba escapar del efecto estresante de su actitud y le pregunté si no había intentado jugar a la lotería: al fin y al cabo, su media de acierto en combinaciones azarosas era sorprendentemente alta. Me miró perplejo y murmuró que jugar a la lotería era una solemne estupidez. Tanto valía quemar directamente el dinero. El tema me pareció interesante y entablamos una conversación sobre la posibilidad de obtener ganancias en los juegos de azar. Un matrimonio que nos escuchaba comentó que ellos sí habían ganado en la lotería, solo que pequeñas cantidades. Cuando pasaron a comentar cómo dilapidaron el premio (él se había hecho un nuevo corte de pelo), se oyeron las primeras risas en

nuestro pequeño grupo. Los otros viajeros también habían formado pequeños círculos en el andén y conversaban amistosamente.

DESCUBRIR LO QUE NOS RECONFORTA

Reparé en muchas cosas buenas en aquella situación:

- Conocí a personas con las que nunca habría hablado en un viaje sin incidentes.
- Conversando conseguimos matar el tiempo muy agradablemente.
- Comprobé cómo la gente se solidariza automáticamente ante las situaciones difíciles.
- Entre los viajeros reinaba una espontánea solicitud que me pareció realmente positiva.
- Conseguí concentrar mi atención en lo que, dada la situación, resultaba útil y aprovechable. Y eso me tranquilizó, conservé mi estabilidad interior pese a que no podía cambiar nada con relación a la avería. Nuestro problema persistía. Nadie sabía cuándo iba a llegar la locomotora de reemplazo. Y seguía haciendo mucho frío. Pero gracias a mi escudo descubrí cosas que me resultaban reconfortantes.

DIRIGE TU ATENCIÓN HACIA LO QUE TE HACE FUERTE

¿Qué hay de bueno en esto? Esta pregunta te permite llevar a cabo una criba conscientemente. No obstante, si no te funciona, puedes probar con alguna de las variantes abajo consignadas.

Supongamos que tienes un problema, que te ves metido en dificultades o que alguien te irrita. En tal caso, considera con calma las siguientes preguntas:

- Eso que me irrita, enfada o estresa, ¿en qué medida me ayuda a avanzar?

- ¿Qué puedo aprender de esta situación?
- ¿Qué habilidad puedo entrenar o ejercitar ante este problema?
- ¿Qué componente de mi personalidad se reactiva o renueva?
- ¿Qué descubro de mí? ¿Qué reconozco en mí?
- ¿De qué expectativas (demasiado altas) puedo por fin deshacerme?
- ¿De qué faceta del problema puedo decir: «Me alegro de que haya salido ahora a la luz»?
- ¿Qué puedo hacer para mejorar mi calidad de vida y cuidarme de verdad?
- ¿Qué puede ahora infundirme fuerzas?
- ¿Qué perspectiva me resulta realmente halagüeña, o qué me resultaría verdaderamente agradable?
- ¿Qué pensamientos me tranquilizan o consuelan?

NO SE TRATA DE MAQUILLAR LA REALIDAD, SINO DE CONSERVAR LA CAPACIDAD DE ACTUAR

La criba que proponemos no se reduce a maquillar un suceso desagradable, o a contemplarlo con unas gafas de color rosa. En absoluto. La criba hace posible que conserves la capacidad de actuar bajo presión. Si cribas y seleccionas, no serás presa del estrés y la frustración. Seguirá habiendo algo que te reporte fuerzas y te sea de ayuda. Y eso precisamente es lo que has de seleccionar, lo que has de buscar activamente. La criba te permite hacerte dueño y señor de la situación y acceder a tus recursos, permite que encuentres en ti mismo fuerza para sobrellevar las dificultades.

La capacidad de dirigir la atención hacia lo bueno y provechoso puede salvarte la vida en determinadas circunstancias. Veámoslo con un ejemplo.

CÓMO NO PRECIPITARSE EN EL ABISMO

Imagínate que haces una dura excursión por la montaña y tienes que superar un tramo especialmente difícil. El sendero te conduce a una gran altura y

avanza por una empinada pendiente de piedra. A tu izquierda se alza la pared de piedra, a tu derecha se abre un profundo abismo de varios cientos de metros. El sendero es muy muy estrecho. Un paso en falso y te precipitarías en el abismo. Algo así, claro está, da miedo. En semejante tesitura, ¿en qué pones tu atención? ¿Qué eliges?

Si el mortal abismo absorbe tu atención, el miedo se hará más intenso. El temblor de tus miembros aumentará. Cuanto mayor sea la atención que le dediques al hecho de que podrías tropezar y morir, tanto menor será tu estabilidad. Cuanto más contemples las profundidades tanto más inseguro se tornará tu paso. Y con ello incrementarás la probabilidad de que te ocurra justo lo que quieres evitar, pues aquello en lo que ponemos nuestra atención aumenta y se fortalece.

ENCUENTRA LO QUE TE PROPORCIONA APOYO

Necesitas urgentemente un buen escudo. Y lo conseguirás ejercitándote en la criba. Aparta tu atención del abismo y enderézala hacia lo que te proporcione apoyo. Concéntrate en algo provechoso y que funcione. A tu izquierda tienes una pared que te ofrece sostén. Bajo tus pies hay un sendero que te sostiene. Pon tu atención en ellos. Así consigues mayor estabilidad. Presta atención a lo que funciona. Parte de ahí para dar un paso más. Y luego otro. Y otro. Filtra y deshazte de los oscuros pensamientos en torno al mortal abismo. Apártalos inmediatamente de tu cabeza. A la par mantén toda tu atención dirigida hacia lo que te proporciona sustento.

Es así como se lidia con los problemas que de momento no podemos solucionar. Percibimos que tenemos un problema, incluso puede que se trate de un problema enorme, y después dirigimos la atención hacia lo que nos proporciona apoyo y sustento, hacia lo que resulta provechoso y funciona. Y de este modo avanzamos paso a paso hacia la solución del problema.

TU ATENCIÓN ES UN ABONO

La criba tiene un importante trasfondo psicológico que me gustaría exponer aquí brevemente. La atención es una fuerza que a menudo se minusvalora. Correctamente empleada puede mejorar enormemente nuestra vida. La atención funciona a la manera de un abono. Lo que recibe mucha atención por nuestra parte crece y se hace robusto. Lo que tenemos presente halla eco en nuestros sentimientos y en la totalidad de nuestra vida. ¿Qué es propiamente la atención? La atención es ver, oír, sentir, oler, saborear, hablar y reflexionar.

Si abonamos incesantemente lo desagradable con grandes dosis de atención se multiplica en nosotros y en nuestra vida, lo cosechamos. Lo mismo vale a la inversa: cuanta más atención prestemos a lo grato y positivo, cuanto más lo abonemos con nuestra atención, tanto mayor será la cosecha de cosas agradables y, con ello, tanto mejor nos sentiremos. Lo que concentra nuestra atención crece y se hace robusto.

CUANTO MÁS OBSERVAMOS LO DESAGRADABLE TANTO MAYOR SE TORNA

Me gustaría explicar mejor esta tesis con un ejemplo de la vida cotidiana. Supón que alguien te insulta llamándote «idiota» o cualquier otra cosa. Te sientes inmediatamente agredido y te enfadas. Se trata de una reacción normal. Y aquí la cuestión es: ¿cómo digieres el asunto? ¿En qué concentras tu atención?

Si ahora —esto es, después de haber sido insultado— le sigues dando vueltas al asunto, prestas atención a la ofensa a pesar de que el mal momento ya ha pasado. Es probable que recrees la escena en tu mente, y que consideres las posibles réplicas que habrías podido darle. Al hacerlo revives el insulto, aquel «idiota», y vuelves a enfadarte. Como le has prestado aún más atención

a la ofensa, te hallas ahora emocionalmente sobrecargado. Y como sientes esa sobrecarga afectiva, le cuentas a tu compañero lo que ha pasado tan pronto como llegas a casa. Ahora repites una vez más la palabra idiota. Y mientras relatas lo sucedido, te asalta de nuevo la ira. Cada vez te sientes más inestable y alterado.

CRIBAR EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA

Permíteme llevar la historia hasta sus últimas consecuencias. Esa misma tarde te llama una buena amiga y te pregunta qué tal te van las cosas. También le cuentas a esta amiga la historia del insulto. Pronuncias una vez más la palabra y vuelves a poner toda tu atención en algo que te molesta y es indeseable. Por la noche no consigues conciliar el sueño, porque emocionalmente sigues estando acelerado. Al día siguiente escribes una entrada sobre el incidente en tu blog, o tal vez en tu diario íntimo.

Y cada vez que te ves obligado a volver a encajar interiormente las duras palabras, cada vez que hablas de ello o que le das vueltas a la historia, prestas atención a la ofensa. Pese a que todo ha pasado hace ya tiempo, lo desagradable se torna cada vez mayor para ti.

En la experiencia original encaja la palabra «idiota» una sola vez; no obstante, y dado que has relatado después la historia bastantes veces, has tenido que escuchar la palabra «idiota» repetidas veces. Una palabreja ha conseguido amargar varias horas de tu vida, y ello porque has cribado en la dirección equivocada. Has retenido lo que no te proporciona beneficio alguno, lo que te irrita y estresa. Has desechado en cambio lo agradable, provechoso y bueno que la vida también te ofrecía en ese momento.

DE ESE MODO GRABAS EN TU MENTE Y CONSERVAS EN LA MEMORIA LAS

EXPERIENCIAS DESAGRADABLES

La dedicación mental que prestamos a la vivencia desagradable hace que se grabe cada vez más profundamente en la memoria. Y así es posible que años después sigamos acordándonos de una ofensa que en su momento duró apenas dos segundos. Es igualmente posible que siga alterándonos incluso al cabo de años.

Detengámonos a observar, aunque sea brevemente, la cámara psíquica de los horrores. Imagínate que hicieras lo mismo con todas las vivencias desagradables: con cada pérdida dolorosa, con cada error, con lo que te avergüenza, con los comentarios inconvenientes. Los magnificas prestándoles atención. No dejas de darle vueltas a tus malas experiencias. Y cuando reflexionas sobre ellas te vuelven a asaltar sentimientos dolorosos como la vergüenza, la ira o la indignación; en definitiva: vuelves a sentirte inestable. En cada ocasión alimentas inconscientemente tu estado de alteración. Y como prestas a tus experiencias negativas tanta atención, quedan fijamente grabadas en tu memoria.

Y bien: ¿cómo te sentirías conviviendo con semejante colección de experiencias negativas?

¿Qué sería de ti en la vejez?

¿Te has preguntado alguna vez por qué están tan amargadas algunas personas de edad avanzada?

PRESTA POCA ATENCIÓN A LO QUE NO DESEAS

Cuando te percates de que estás cribando en dirección equivocada recuerda que está en tu mano corregirlo. Puedes redirigir tu atención. Haz acopio de cosas buenas y oportunas y promuévelas por medio de tu atención. Piensa a menudo en ellas, habla de ellas, aprécialas.

De lo desagradable y estresante, en cambio, toma nota, pero para deshacerte después de ello con tu cedazo interior. Presta a lo que no deseas la menor atención posible.

En el siguiente apartado, deseo proponerte algunas directrices de eficacia acreditada para cuando lleves a cabo la criba psíquica.

CÓMO CRIBAR Y ESCOGER EN LA VIDA COTIDIANA EN UN CUADRO SINÓPTICO

- Imagina que ocurre algo que te hace daño, que no te gusta o irrita.
- Entonces tu cuerpo reacciona inmediatamente con las emociones que lo asaltan. No las rechaces, acepta los sentimientos que desencadena en ti la experiencia negativa. Permite a todos tus sentimientos que estén ahí, deja también que se expandan por tu interior. Tu cuerpo gestiona y digiere los acontecimientos a través de los sentimientos. Y es bueno que lo hagas rápida y profundamente. En efecto: es bueno que te sientas como te sientes (más sobre los sentimientos a partir de las páginas 95-96)
- Toma plena conciencia de los pensamientos que ahora cruzan por tu mente. Tu intelecto desea ayudarte, y para ello te ofrece una valoración y clasificación de la experiencia desagradable. Si percibes que esos pensamientos incrementan tu estado de alteración o enfado, ponles freno, no secundes esa dirección del pensamiento.
- Redirige con tacto tu atención en una dirección positiva. Concéntrate en todo lo que ahora es bueno y fortalecedor para ti. Búscalo activamente. ¿Qué puede ahora resultarte edificante? ¿Cómo puedes calmarte? ¿De qué puedes reírte? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor? En efecto: siempre habrá también cosas buenas en la situación, y debes agarrarte a ellas y encontrar con su ayuda estabilidad.
- Cuando te sorprendas reflexionando nuevamente sobre el acontecimiento desagradable, repite el proceso de criba y selección. Acepta enteramente tus sentimientos, percíbelos. Aparta tu pensamiento de recreaciones dolorosas, pon todo tu corazón en lo que te hace bien y resulta de ayuda.
- Haz que tu atención retorne una y otra vez al presente. El ahora es el

único momento real que existe. Todos los momentos que le han precedido ya no están. Despréndete del pasado.

- Tal vez estés en situación de hacer algo para que la experiencia desagradable no vuelva a repetirse. Si es necesario, tematiza críticamente, en conversación con otras personas, lo que ha pasado. O haz ver sin paliativos dónde están tus límites. Pero incluso acometiendo una mejora efectiva de la situación, lo importante sigue siendo que te atengas a lo que es bueno y provechoso. Nadie querrá confiarse a ti si lo despedazas todo bajo un mazo de negatividad: «Todo está mal. Todo es una mierda. Todo tendría que ser diferente». Quien conversa con la gente desde esa actitud interior encuentra gran resistencia en los demás.
- Tus semejantes cooperarán de muy buen grado contigo siempre que les muestres tu aprecio inspirándote en el lema: «Aquí hay muchas cosas que funcionan bien, y a mí me gustaría mejorar esto y lo otro». Cuando afrontas una discusión desde una actitud interior estable lo más probable es que te escuchen y que resultes más convincente.

CUANDO LA DISPUTA NO TIENE FIN

En ocasiones no podemos salir de una trampa de frustración consistente en un eterno conflicto. Siempre confiamos en que se aclararán nuestras diferencias, y en que con ello se terminarán las disputas, pero la realidad desmiente nuestras expectativas. Aunque pasa el tiempo no conseguimos superar algunos temas conflictivos. Y nunca se llega a un acuerdo con relación a determinadas diferencias. Cuando las desavenencias persisten corremos el peligro de repetir siempre las mismas discusiones sin resultado alguno, y de quedar atascados en una infructuosa escena tras la que nada cambia. El escudo emocional es de gran ayuda en tales ocasiones. Aunque aparentemente no podamos cambiar nada, siempre podemos cuidarnos a nosotros mismos.

LOS DEFECTOS DE LOS DEMÁS TAMBIÉN PUEDEN SER CRIBADOS

Tobías discutía con su padre desde hacía años. No quería asumir la dirección de la empresa que este había creado, mientras que el plan de su padre era que su único hijo continuara la obra de su vida. Tobías había seguido su propio camino y estudiado música contra la voluntad paterna sin considerar ni por un momento hacer lo que su padre esperaba de él.

Cada vez que se veían con ocasión de una fiesta familiar acababan discutiendo. Y como ambos eran muy temperamentales, los dos terminaban a voces. Tobías percibía que en aquellas contiendas no había nada más que perdedores en los dos frentes. Su padre se hacía viejo, las broncas perjudicaban a su corazón. Y Tobías estaba más que harto de librar siempre las mismas batallas contra su padre. No había nada que hacer: su padre no aceptaba su profesión, y probablemente nunca lo haría. Por eso Tobías deseaba un buen escudo con el que poder seguir visitando a su padre sin pelearse con él.

DESHACERSE DE LOS REPROCHES Y NO RESPONDER A LOS QUE NOS HAGAN

Y la máxima de la criba ayudó mucho a Tobías. Comprendió que dirigía su atención con muy poco acierto. Siempre se abalanzaba contra los reproches de su padre y prestaba demasiada atención a sus palabras. Con ello remarcaba justo lo que a él le hacía daño.

Este conocimiento cambió la conducta de Tobías. Aprendió a distanciarse de las palabras que siempre acababan en una discusión. Cuando su padre comenzaba a lamentarse de que su único hijo se dedicara a la música en lugar de gestionar la empresa, él dejaba que las palabras se quedaran en el aire. Dejó de prestarle atención a aquella monótona letanía. No le respondía, sencillamente. Y en el momento en que el anciano terminaba de decir todo lo

que opinaba sobre ese punto, él cambiaba de tema. Hablaba de las cosas que le habían pasado. Y siempre que el padre comenzaba a quejarse de su hijo, este se abstenía de responder a sus quejas. Se limitó a señalar una sola vez: «Papá, sabes que yo no veo las cosas así. Pero no quiero repetirlo ahora. No voy a decir nada al respecto». Tobías cribó y se deshizo de todo lo que hasta entonces desembocaba en voces y peleas con su cedazo interior. Dejó de enzarzarse en la acusadora energía de su padre.

BUSCAR Y PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LOS PUNTOS EN COMÚN

Por otro lado, Tobías comenzó a interesarse más por las aficiones de su padre. Como el padre había sido siempre un amante de las carreras de coches hablaban a menudo del tema. Tobías le pedía a su padre que le hablara de los principales circuitos de carreras en el mundo y así consiguieron, por primera vez desde hacía mucho tiempo, conversar con normalidad sentados a la mesa. Aquello no era la gran reconciliación, desde luego, solo se trataba de una conversación normal. Aquellas conversaciones, sin embargo, por mucho que el punto conflictivo no estuviera resuelto, mejoraron la relación entre ambos. El escudo emocional ayudó a Tobías a entenderse con su padre pese a las serias diferencias existentes entre ellos.

CUANDO TE GOLPEES LA CABEZA CONTRA LA PARED UTILIZA UN ESCUDO EMOCIONAL

La elección es tuya: si alguien te dirige un inaudito reproche o te acusa injustamente, puedes defenderte, enzarzarte en una pelea y dedicarle mucha atención al asunto. Pero también puedes pertrecharte con tu escudo emocional y comenzar a cribar.

Yo te recomiendo recurrir primero a la conversación. Lo que parece o

suena a ataque suele ser solo un malentendido. Y la mayoría de las veces los malentendidos se aclaran conversando tranquilamente. Pero esto es posible solo si no respondes a provocaciones ni te enzarzas de buenas a primeras en una acalorada pelea.

Con todo, si la reposada conversación no funciona y tienes la sensación de que te golpeas la cabeza contra un muro te aconsejo que te coloques tu coraza emocional. Al siguiente ataque haz pasar las palabras que te hacen sentirte atacado por tu cedazo interior. Retira inmediatamente tu atención de lo que te duele. Deja que las palabras se queden flotando en el aire sin encontrar respuesta. Céntrate en cambio en lo bueno y aprovechable, lo que te brinda tu compañero. Considera las facetas de tu personalidad con las que mejor te avienes. Busca puntos en común. Y muéstrale a tu interlocutor lo que aprecias en él. De ese modo refuerzas y subrayas lo que a ti te gusta, a la par que haces menos doloroso el encuentro para todos los implicados. En efecto: está en tu mano *no* responder a todo lo que te dicen.

SIEMPRE ES POSIBLE CRIBAR

¿Queda todo arreglado tras cribar lo desagradable y deshacerse de ello? ¿Consigue el uso del escudo emocional que no tenga uno que volver a pelearse jamás con nadie?

No, no se trata de eso. No se ofrece ninguna suerte de máxima *happy-end*. Cuando usamos la coraza emocional o cribamos las cosas lo importante es el *mientras*. Mientras lidias con los problemas de la vida cotidiana, la criba hace posible que mantengas la estabilidad interior.

Mientras te separas de tu pareja, mientras tu suegra pone pega sobre pega a lo que haces, mientras el estrés laboral aumenta y abren un boquete en el pavimento de la calle de enfrente de tu casa con un martillo neumático… En

resumen, mientras tienes un montón de experiencias desagradables, conservas la estabilidad interior porque no dejas de cribar dichas vivencias.

Presta atención a lo que es bueno y útil para ti, a lo que te hace fuerte. Eso justamente es lo que buscas y seleccionas, a eso te agarras. Y en lo tocante a todo lo que te hace daño, te tortura o te enfada, te ejercitas en el arte de desentenderte de ello. Siempre puedes llevar a cabo la criba, con independencia de lo difícil que sea la situación en la que te encuentras. Y la estabilidad interior te proporcionará también fuerza para cambiar las cosas.

¿Y qué pasa cuando no podemos encontrar absolutamente nada bueno para nosotros? ¿Cuando no consigues descubrir nada que te ayude o fortalezca?

Cuando ocurre algo así se debe a que en ese momento falta otra cosa: tomar distancia. Estás probablemente demasiado metido en, o absorbido por, un problema o una situación estresante. Sobre cómo tomar distancia hablaremos en el siguiente capítulo.

- La vida cotidiana se compone de una mezcla de cosas agradables y desagradables. Estarás protegido si le prestas más atención a las agradables.
- Lo que recibe tu atención se engrandece a tus ojos.
- Selecciona mediante la criba lo que te resulta útil y provechoso. Así obtendrás mayor estabilidad y fuerza.
- Abstente de darle ininterrumpidamente vueltas en la cabeza a los problemas y dificultades que tengas. Si no puedes resolver un problema, déjalo estar.
- Lidiarás mejor con los defectos de los demás si no les prestas atención.

TOMAR DISTANCIA,
o cómo ponerse a salvo de los problemas

DISTANCIARSE Y DESCONECTAR

Cuando ya no puedes desconectar de un problema es que necesitas distanciarte. Si no consigues dejar de darle vueltas a un asunto es porque estás demasiado enmarañado en él. Y aquí la única solución para recobrar la calma es tomar distancia: eso exactamente es lo que necesitas para encontrar soluciones y reducir el estrés.

Retrocede algunos pasos y observa las cosas desde la distancia. Solo entonces, tras tomar distancia, puedes volver a conectar contigo mismo, percibir con claridad cómo te sientes, lo que necesitas, y cubrir adecuadamente tus necesidades.

Tomar distancia es en realidad bien sencillo. Consiste en apearse, en marcharse, en hacer algo diferente, en ocuparse de uno mismo. Ante determinadas sobrecargas bastará con salir a tomar el aire cinco minutos. En otras situaciones conflictivas quizá sean necesarias un par de horas para que consigas reconectar contigo mismo y pensar con claridad. Las personas expuestas durante meses a mucha tensión suelen necesitar varios días para recuperarse. Cuál sea la distancia adecuada depende de la presión a la que uno esté sometido y de la sobrecarga afectiva que el problema comporte.

COMPROMETERTE Y QUEDARTE ATASCADO

Las personas especialmente capaces y competentes son las que antes se olvidan de tomar distancia. Se trata de hombres y mujeres que se entregan en cuerpo y alma para sacar algo adelante. He sido testigo de la suerte que corren estos héroes cuando se olvidan de que tomar distancia también forma parte de sus obligaciones. Se implican sin fisuras. Quedan atrapados sin poder escapar. Se inflaman como una cerilla y se extinguen rápidamente.

Pienso, por ejemplo, en las madres y padres que se vuelcan por completo en el cuidado de sus hijos. Se entregan a esta tarea un día sí y otro también, por la mañana, por la tarde y por la noche: siempre los niños, solo los niños. Y cuantas más cargas recaen sobre sus hombros tanto más necesitados están de tomar distancia.

Lo mismo sucede con los familiares que cuidan en casa a uno de sus padres, y que no suelen tomarse ni una sola noche de descanso por mucho que lo necesiten.

Pienso también en los profesionales liberales y autónomos cuya jornada laboral nunca termina. O en la gente que no puede escapar de un conflicto profesional o personal permanente. Lo que todos ellos necesitan es tomar distancia. Y lo curioso del asunto es que lo saben. Todos saben que un poco de distancia les beneficiaría. ¿Por qué entonces no lo hacen? ¿Por qué algunas personas se sumergen enteramente en sus obligaciones y nunca emergen a la superficie?

¿POR QUÉ NO ESTÁ AFILADA LA SIERRA?

No sé si conocéis la historia del leñador que cortaba árboles en el bosque. El hombre utilizaba una sierra muy poco afilada. Un caminante que pasaba por allí constató el problema y le preguntó que por qué no afilaba la sierra, pues

pensaba que una sierra afilada facilitaría y aceleraría el trabajo. El leñador le respondió que no tenía tiempo para afilar la sierra porque todavía le quedaban muchos árboles que cortar.

Resulta fácil distinguir la cortedad de miras de la que adolece el incansable leñador. ¿Sabemos en cambio reconocer la nuestra? ¿No es verdad que no tomamos distancia porque tenemos demasiadas cosas que hacer?

CUANDO EL TRABAJO NOS COME

Gestionar el servicio de atención domiciliaria era para Karen mucho más que un trabajo. Era su vida entera. Vivía por y para aquel servicio, absorbía todas sus energías. Después del trabajo seguía pensando en los ancianos a los que atendían. Algunos casos y destinos no se le iban de la cabeza. A menudo tenía la sensación de que debía hacer mucho más por la gente mayor. Pero tanto ella como sus colaboradores trabajaban ya bajo una fuerte presión. Todos, incluida Karen, trabajaban hasta cierto punto al límite de sus fuerzas.

Karen no desconectaba de su vida profesional, lo que al cabo de cuatro años se hizo patente. Cada vez enfermaba con más frecuencia. Su médico de cabecera le prescribió que redujera el ritmo laboral. Distanciarse de su trabajo supuso al principio un gran desafío para Karen. Durante años se había comprometido ininterrumpidamente con él. Todos la consideraban imprescindible, y no resultaba nada sencillo apearse de aquel tren.

Karen tuvo que aprender bastantes cosas. Aprendió la importancia que tenía para ella tomar distancia de forma consciente. De seguir como hasta entonces, habría sido devorada por su trabajo. Para poner su trabajo a distancia necesitaba asistir a una terapia, y para ello, a su vez, tenía que dominar su hiperresponsabilidad.

LAS BUENAS ESTRATEGIAS PARA TOMAR DISTANCIA AFILAN LA SIERRA

Karen hizo algo poco habitual en su campo laboral: compartió su cargo directivo con una colega. Consiguió así reducir su jornada de trabajo semanal. Paralelamente, buscó fuera del trabajo ocupaciones que reintrodujeran equilibrio en su vida.

Recordó que de niña le encantaban el canto y la danza. No resultó fácil animarla a volver a cantar, pero finalmente buscó un coro laico para su tiempo libre y descubrió que cantar con otras personas era perfecto para ella. En el coro no desempeñaba un papel directivo, era sencillamente un miembro más del grupo. Durante los ensayos se entregaba enteramente al canto. Sus pensamientos ya no giraban en torno al trabajo. Allí su atención se concentraba en versos, melodías y registros vocales. Incluso tomó clases de canto particulares para mejorar su voz y su técnica de respiración. También estaba interesada por el deporte. Una amiga la invitó a participar en una clase de jazz dance y le gustó. El jazz dance también le ayudó a desconectar.

Cantar y bailar fueron para Karen las mejores estrategias de cara a poner su trabajo a distancia. Su alma respiró aliviada y Karen se relajó visiblemente. Gracias a esa toma premeditada de distancia también recuperó fuerzas para el trabajo. Y así fue como consiguió afilar su sierra.

UTILIZA TU INTUICIÓN

Existen señales inequívocas de que uno no toma suficiente distancia; por ejemplo, hace mucho tiempo que estás estresado y no sabes cómo salir de esa situación. Le das vueltas interiormente a un tema que acapara por completo tu atención y te sientes agobiado por ello. Piensas demasiado. No consigues relajarte. No encuentras descanso. Todas estas señales indican que no tomas distancia lo suficiente.

Tómate un par de minutos para detectar dónde y cuándo suele aparecer el estrés. Obsérvate conscientemente para determinar cuándo te resulta más difícil desconectar.

- ¿Revives las discusiones que has tenido durante el día cuando te vas a la cama?
- ¿Piensas mucho en el trabajo cuando estás en casa?
- ¿No dejas de pensar durante el fin de semana libre en cómo irá tu negocio?
- ¿Le sigues dando vueltas a algo que forma ya parte del pasado?
- ¿Te inquieta algo que no ha ocurrido pero que quizá podría ocurrir?

CUANDO AUMENTA LA PRESIÓN LABORAL Y CRECE LA INSEGURIDAD

En el caso de Heiko fue su hijo de cinco años quien le ayudó a tomar distancia. Heiko trabajaba como directivo de una multinacional de energía eléctrica. Como director tenía que estar localizable todo el día, también fuera del horario laboral. Pero no era necesario que sus superiores se lo recordaran, pues como tantos otros altos ejecutivos Heiko se llevaba el trabajo a casa. Después del trabajo cenaba algo, para acabar acto seguido sentado frente a la pantalla de su ordenador.

Cuando el consorcio para el que trabajaba emprendió una importante reestructuración, la presión laboral y el nivel de estrés aumentaron para todos los trabajadores. La incertidumbre se prolongó en el tiempo, nadie sabía si la sede de la empresa se trasladaría o se cerraría definitivamente, y la inseguridad laboral acabó por destruir los nervios de Heiko. Constató que su rendimiento en la oficina, o como él lo llamaba, su *performance*, empeoraba día a día. Cada vez se sentía más frustrado. Padecía trastornos del sueño, y se volvió más veleidoso y susceptible. Empujado por su mujer, Heiko decidió visitar a un *coach*. Este le recomendó que tomara más distancia.

LA NOCHE EN LA QUE EL EJECUTIVO ACABÓ POR LOS SUELOS

Lo de tomar distancia resultó más fácil de decir que de hacer. Para Heiko la palabra distancia procedía de una actitud vital que le era completamente extraña. Fue su inteligente mujer la que logró que se familiarizara con el portador de distancia más encantador del mundo: su hijo. Heiko le había regalado al niño en su quinto cumpleaños un fantástico ferrocarril, pero nunca había tenido tiempo para montarlo con él. La perseverancia de la mujer de Heiko hizo posible que el estresado directivo se pusiera manos a la obra.

Una noche, poco antes de que el niño se fuera a la cama, Heiko se tumbó en el suelo junto al pequeño y juntos montaron el ferrocarril. Ambos se embebieron entusiasmados y divertidos en el trabajo de construir vías y túneles. Fue como un pequeño milagro: aquella noche Heiko se olvidó de la empresa, de la reestructuración y de todo su estrés. Él descubrió a su niño interior, y su hijo a un auténtico papá. Después de aquella experiencia, Heiko aprendió a tomar distancia. Un nuevo compromiso prioritario apareció en su agenda: jugar todos los días con su hijo. Y su mujer le recordaba con mucho gusto que acudiera a aquella cita.

VIVIR RÍTMICAMENTE

La distancia es tremendamente efectiva. Es lo mejor que puedes hacer para resistir durante mucho tiempo. La naturaleza nos lo demuestra a diario. Todo lo que tiene vida vive rítmicamente. Pendula. Del día a la noche. Del verano al invierno. Nuestros pulmones y nuestro corazón pendulan toda la vida entre la contracción y la dilatación. Exactamente del mismo modo conseguirás resistir mucho tiempo: vive rítmicamente. Adéntrate y retírate. Pendula entre sumergirte y emerger.

Si tienes compromisos y numerosas cargas necesitarás interponer

regularmente distancia para recuperar fuerzas. Dar siempre y trabajar siempre es tan poco efectivo como querer respirar soltando solo el aire, sin inspirar. Necesitas el otro polo. Permítete a ti mismo poner las cosas a distancia. Retrocede algunos pasos y vuelve a conectar contigo mismo.

SUMERGIRTE POR COMPLETO Y VOLVER A EMERGER

He escrito este libro, al igual que los demás, siguiendo esa cadencia pendular. Mientras escribo me enfrasco completamente en las palabras, frases e historias, olvidándome del espacio y el tiempo. Cuando esto sucede, apenas recuerdo en qué día de la semana estoy o si por la tarde tengo algún compromiso. Lo único que me interesa es este párrafo, la específica formulación que requiere. El resto del mundo no existe. Me sumerjo enteramente en la tarea. Es mi cuerpo el que siempre pone fin a esta inmersión en la escritura. Tengo que comer algo, ir al servicio o cambiar de postura porque se me ha dormido una pierna.

LA JARDINERÍA COMO ESTRATEGIA DE DISTANCIAMIENTO

En algún momento mi cuerpo dice claramente «¡basta!». Y yo he aprendido a escuchar a mi cuerpo. Me permito a mí misma tomar distancia de la escritura —no sin antes guardar dos veces los cambios de lo que he escrito—. Y esa toma de distancia no me resulta fácil. Amo la escritura. Pero mi rendimiento disminuiría considerablemente si no me plegara a esa cadencia pendular.

Al igual que un pintor que retrocede ante el cuadro que está pintando, yo retrocedo una y otra vez ante el texto que estoy escribiendo. Para mí la jardinería es un recurso perfecto para tomar distancia. El jardín está justo delante de la puerta y siempre hay algo que retocar, cortar o trasplantar.

Trabajando en el jardín desconecto por completo. No pienso en escribir. Mi cuerpo escapa del sedentarismo y mi espíritu se conecta con todo lo que vive y crece en la tierra. Cuando vuelvo a mi escritorio, generalmente con las uñas bien sucias, mis pensamientos son realmente distintos. Mi pluma recobra su frescura, y yo recupero la inspiración.

SENTARSE A ORILLAS DE LA COTIDIANIDAD

La distancia proporciona algo valiosísimo: la oportunidad de agudizar a tu observador interior. El observador interior te permite sentarte a la orilla del río de tu vida cotidiana y percibir las turbulencias a cierta distancia. Para él se trata sencillamente de observar, no de lidiar e implicarse. Desde la distancia puedes reconocer claramente tus hábitos sin que ellos te atrapen a ti, así como los patrones a los que se pliega tu vida.

La distancia es el lugar donde cultivas tu atención y calmas tus convulsos pensamientos. Ahí nace la auténtica creatividad. Es la cuna de la inspiración. Si deseas cambiar tu vida encontrarás en la toma de distancia una inmensa fuente de energía, al mismo tiempo que te abrirá las puertas a una dimensión superior que puede enriquecer tu vida ilimitadamente.

SEPARACIÓN Y SENTIMIENTO DE CULPA

Hannelore tenía dos hijos, uno de dieciséis y otro de dieciocho años, estaba casada, y trabajaba de comercial en una oficina a media jornada. Hacía más de un año que tanto ella como su marido sabían que su matrimonio se había acabado. Ambos querían separarse. Y como ninguno deseaba protagonizar «la guerra de los Rose», disolvieron su matrimonio pacíficamente sin litigar demasiado. Hannelore ya había arreglado todo lo que tenía que pactar con su

marido antes de la vista del juicio. Sin embargo, cuanto más se acercaba la fecha, tanto más agobiada se sentía. No dejaba de preguntarse qué había hecho mal en su matrimonio. Su crítico interior la acosaba y le hacía sentirse culpable (sabremos más del crítico interior en el próximo capítulo). Aunque aparentemente todo fuera de maravilla, la separación la corroía por dentro.

PASIÓN POR LA BELLEZA

Para Hannelore, tomar distancia equivalía fundamentalmente a marcharse, a salir de casa. Estar completamente sola sin tener que ocuparse de nadie. Hannelore empezó a dar un largo paseo diario para encontrar la paz interior. Fascinada por una formación de nubes tras un chubasco, empezó a hacer fotografías. Al principio tomaba las fotografías con la cámara del *smartphone* que siempre llevaba encima. Más adelante lo hacía con su cámara digital. Hannelore encontró así su estrategia de distanciamiento. Fotografiaba árboles, caminos, paisajes. Le divertía buscar motivos para sus fotos durante sus largos paseos. En el transcurso de sus caminatas fotográficas se sentía completamente fascinada por imágenes, formas y colores, y en esos momentos dejaba de pensar en la inminente separación.

Hannelore comenzó a ver el mundo con otros ojos, desde un ángulo creativo. Descubrió una belleza que nunca antes había visto. Me dijo que gracias a la fotografía había aumentado su confianza en sí misma. Sentía que era más que una simple mujer separada y madre de dos hijos. La fotografía evidenció la vena artística de su personalidad. Y esa faceta artística tuvo una enorme importancia para Hannelore tras la separación. La fotografía se convirtió para ella en una pasión, en una pasión por la belleza.

He hablado con muchas personas que viven sometidas a presión, tanto en el plano profesional como personal, y todas ellas coinciden en una cosa: no se puede vivir sin tomar distancia. De no distanciarse se habrían hundido. De

ahí que mi pregunta siempre rece: ¿Cómo funciona esto? ¿Cómo se consigue tomar esa distancia, especialmente cuando otros ejercen presión, cuando se asume la responsabilidad, cuando todo recae sobre nuestros hombros? ¿Cómo se distancia uno de todo eso? A continuación, consigno los mejores consejos que he reunido para este fin.

NO PREGUNTES, ACTÚA

La toma de distancia siempre comienza en la cabeza. Aunque te sientas agobiado y estresado, aunque estés sometido a presión, permítete a ti mismo tomar distancia. Nadie puede impedirte ese distanciamiento. Solo necesitas tu propio consentimiento, pues sabes lo mucho que supone esa distancia para ti. Sabes que tu coche no funciona con el depósito vacío. Percibes claramente que cuando tu energía está bajo mínimos no puedes ofrecerles nada a los demás. En efecto, necesitas tomar distancia para perseverar. Estos dos aspectos son importantes para comenzar: lo que tú sabes y tu propio consentimiento. Ahora ya solo se trata de interponer una distancia efectiva.

SAL DE AHÍ PITANDO

Márchate, físicamente. Abandona el lugar que te perturba. Si te agobias mientras estás en tu despacho, levántate y sal de la habitación. Da igual que vayas al servicio, a la fotocopiadora o que cruces la puerta, lo importante es que abandones ese espacio. No para siempre. Solo el tiempo necesario para restablecer tu equilibrio.

En casa vale lo mismo. Si te ves envuelto en turbulencias e inmerso en cavilaciones, sal fuera. Ve a cualquier otro lugar. Da un paseo por el barrio, o por el parque, o ve a tomarte un café por ahí. Ese cambio de aires ya te está

distanciando. Si las turbulencias son más graves, probablemente necesitarás hacer pausas más largas. Nada tiene de extraño que nos guste tanto viajar. Estar en otra parte puede ser un mecanismo de distanciamiento muy efectivo.

HAZTE UN EXPERTO EN INTRODUCIR PAUSAS

Siempre está a nuestro alcance y sin embargo muchas veces ni se nos ocurre: hacer una pequeña pausa. Según mi experiencia, rara vez se hacen pequeñas pausas, y sin embargo son las compañeras ideales de un día colmado de trabajo. Después de haber terminado una tarea y antes de acometer algo nuevo haz una pequeña pausa. Detente, respira hondo, piensa en otras cosas, muévete y date un capricho. Busca una vista agradable y yérguete. O abandónate un instante al placer de no hacer nada. Y cuando termines tu jornada de trabajo y llegues a casa, siéntate y descansa un momento. Vuelve poco a poco a reposar en ti mismo y ordena tus pensamientos. Dos excelentes preguntas que deberías formularte a ti mismo de forma reiterada son: ¿Dónde podría encajar una pequeña pausa? ¿Y qué debo hacer para disfrutarla de verdad?

MUÉVETE. CUANTO MÁS, MEJOR

Todo lo que te atormenta repercute en tu cuerpo. Tus músculos, articulaciones y órganos también sufren cuando no hay toma de distancia. ¿Sientes tensión en los hombros y dolor de espalda? ¿Tienes el ceño fruncido? Libera la tensión. Tu cuerpo quiere recuperar el bienestar y moviéndote puedes ayudarle a conseguirlo. Incorpora más movimiento en tu vida cotidiana. Camina trayectos largos, utiliza las escaleras, no inhibas las ganas de bailar vigorosamente, estírate tanto como te sea posible. Una buena

forma de tomar distancia es practicar yoga, qi gong o taichí a diario. No solo te ayudará a mejorar tu forma física, también te proporcionará mayor estabilidad psíquica.

HAZ ALGO COMPLETAMENTE DIFERENTE

Haz algo completamente diferente a lo que te causa tensión. Si eres una persona seria y estirada, juega, diviértete. Si siempre estás sentado, muévete. Si te pasas el día hablando, busca la oportunidad de permanecer callado y en silencio. Si eres racional y sesudo, busca situaciones en las que poder emocionarte y vibrar. Si vives de la oratoria, el contacto con imágenes, formas y colores te ayudará a tomar distancia. Entrar en contacto con la naturaleza es perfecto para las personas caseras. La máxima es disfrutar también del otro polo, completar lo que falta. Así también desarrollarás facetas de tu personalidad que de lo contrario permanecen ocultas. Deja que salga lo que llevas en tu interior. Sí, hay algo más en la vida que plegarse a las reglas.

SAL DE TU CABEZA

Dar demasiadas vueltas a las cosas puede suponer una pesada carga. Semejante carrusel de pensamientos impide que se concilie el sueño por las noches y provoca tensión corporal. Sobre todo, atormenta. Si percibes que tus pensamientos giran en círculo, ha llegado el momento de hacer una criba. Hay una serie de pensamientos que acaparan tu atención, ideas en las que crees firmemente y a cuyo contenido das mucha importancia. El resultado de que les prestes tanta atención a esos pensamientos es que vuelven incesantemente. Recuerda: la atención es como un abono. Lo que es objeto de

tu atención crece. Para detener el carrusel del pensamiento haz lo siguiente: priva a esos pensamientos envolventes de tu atención. Deja de interesarte por lo que te ronda por la cabeza. Dirige tu atención hacia algo que también te impresione pero que, al mismo tiempo, te resulte beneficioso. Ocúpate con algo creativo. O haz ejercicios de respiración. Entrena tus músculos o lee un libro interesante. Apréndete un poema de memoria o escribe uno. Y cuando los pensamientos envolventes vuelvan a emerger, no les prestes atención. Deja que desaparezcan sin prestarles demasiada atención. Y procede así siempre que sea menester.

COLOCA LA TOMA DE DISTANCIA EN TU CALENDARIO

Asegúrate de que distanciarse sea más que un buen propósito. Considera el distanciamiento tan importante como cualquier otra de tus obligaciones. Actúa consecuentemente y asigna fecha y hora a tus tomas de distancia. Destaca esas citas con mayúsculas y negrita en tu calendario. Esa fecha y esa hora ya están ocupadas, no cabe ninguna otra actividad. Y como indicábamos arriba, tú sabes que no necesitas permiso ni justificación para llevar a cabo esas actividades.

EJERCÍTATE EN LA TOMA DE DISTANCIA

Acorazarse emocionalmente es cuestión de práctica, del mismo modo que la toma de distancia. También aquí la práctica también hace al maestro o a la maestra. Haz de la toma de distancia una costumbre. Debería tornarse en un gesto tan natural para ti como lavarte los dientes. Te apeas, y lo haces con la misma regularidad con la que extiendes pasta en tu cepillo de dientes. Así te

resultará cada vez más fácil. Acostúmbrate a ello y así también lo harán las personas que conviven contigo.

HAZ LAS PACES CON TUS LÍMITES

A veces resulta difícil de creer: antes podíamos con todo, nos sobraba ímpetu y energía. En cambio ahora estamos agotados, rendidos. No contábamos con ello, pero, en efecto, inesperadamente nos hemos topado con nuestros límites. Constatamos que no somos eternamente eficientes y que, a pesar de tener buenas espaldas, ya no podemos cargar con todo. Percibir los propios límites y aceptarlos forma parte del escudo emocional. Confesarse a uno mismo que se tienen límites supone para muchos de nosotros una auténtica demostración de valor.

Sí, tú también tienes límites. Y quizá no se encuentren donde a ti te gustaría. Posiblemente preferirías ser más perseverante, más robusto, menos impaciente y mucho más resistente al estrés. Pero tu cuerpo te descubre la realidad. Tú sabes cuándo el depósito está vacío y si circula con la reserva. Cuando se encienda el piloto rojo, a más tardar, ha llegado el momento de respetar tus propios límites, así que detente y reposta. Nadie puede quitarte eso. Tú eres el único capaz de determinar cuándo ha llegado el momento de parar. Y si es así, detente.

Tomar distancia significa darle al alma espacio para que recobre el aliento. Una forma de distanciarse que a menudo se subestima es respirar profundamente. Y eso es lo que te recomiendo que hagas ahora. Respira profundamente, porque en el próximo capítulo vienen curvas. Versan sobre dos tipos que pueden llegar a sacarnos de quicio: el crítico interior y el gruñón interior, que viven allí donde más daño pueden causar: en nuestra mente. Así que respira profundamente y saluda con un «¡hola!» a tu crítico interior.

- Quien se implica mucho en lo que hace y tiene muchas cosas que hacer necesita tiempo y espacio para recuperarse.
- Tomar distancia quiere decir hacer una pausa y alejarse de lo que a uno le sobrecarga y estresa.
- Con la distancia suficiente, tu mente se desintoxica y puedes reencontrarte a ti mismo.
- Hay en tu interior más de lo que crees. Da por fin rienda suelta a los aspectos de tu personalidad que suelen quedar marginados.
- Tomar la debida distancia no es un asunto menor que pueda dejarse al azar. Debe estar bien planificado y contar con entradas bien claras en tu agenda.

¡BASTA!,
o cómo poner fin a la autocrítica

CÓMO NOS DESESTABILIZAMOS A NOSOTROS MISMOS

Nadie nos desestabiliza o debilita desde fuera. Somos nosotros los que nos hacemos vulnerables a nosotros mismos. Me gustaría mostraros cómo tiene esto lugar. No es algo que hagamos intencionadamente, sino por costumbre, por pura rutina, pues en algún momento pasado aprendimos a tratarnos de esa manera.

Deseo mostraros aquí también cómo escapar de la inestabilidad que nosotros mismos nos provocamos. Para ello es necesario que le prestemos mayor atención a nuestros pensamientos, que intentemos observarlos y reparemos en el modo en que hablamos interiormente con nosotros mismos, pues es lo que nos pasa diariamente por la cabeza lo que nos convierte en personas estables o, al revés, inestables.

LOS PENSAMIENTOS QUE NOS ANGUSTIAN TIENEN NOMBRE

Nos sentimos con arreglo a la opinión que tenemos de nosotros mismos. Cuando nos insultamos, zaherimos o despreciamos mentalmente nos sentimos mal y, por ende, interiormente inestables. Y los pensamientos por

medio de los que nos insultamos y criticamos a nosotros mismos tienen nombre y apellido: «crítico interior».

También se nos avinagra el humor y perdemos la estabilidad interior cuando despreciamos a los demás y despotricamos sobre el mundo. Y los pensamientos con los que maldecimos nuestro medio externo también reciben un nombre: «gruñón interior».

Los dos juntos, el crítico interior y el gruñón interior, funcionan como un dúo infernal, como gemelos diabólicos que nos fulminan con su desprecio. Resulta imposible alcanzar estabilidad y conservar el equilibrio mientras estos dos tipejos retozan a sus anchas en nuestros pensamientos. De ahí que sea tan importante que observemos nuestros pensamientos con lupa. Empezaré hablando aquí del crítico interior, para ocuparme después, en el próximo capítulo, del gruñón interior.

AQUÍ ESTOY YO, EL CRÍTICO INTERIOR

¿Te has sorprendido alguna vez insultándote mentalmente a ti mismo, o dedicándote sentencias condenatorias?

Me refiero a pensamientos de este jaez:

«Seré imbécil, he hecho un ridículo espantoso».
«Se me va totalmente la olla, no me entero de nada».
«Tengo un aspecto horrible».
«Estoy como una vaca».
«Odio mi pelo».
«No valgo para esto, nunca lo conseguiré».
«Soy un completo fracasado».
«La culpa la tengo yo».
«Destruyo todo lo que toco».

«Soy demasiado inseguro».
«¡Soy un imbécil, un auténtico imbécil!».
«No hago nada a derechas».

Cuando se te cruzan estos y semejantes pensamientos por la cabeza, es tu crítico interior el que ha tomado la palabra. No es que viva un hombrecillo en tu cabeza, por descontado. Se trata de pensamientos denigrantes que se destacan en la corriente de los pensamientos. Para distinguir mejor estos pensamientos denigrantes del resto se les ha asignado un nombre: *crítico interior*. Se trata de pensamientos especialmente influyentes con relación a la salud psíquica.

CUANTO MÁS FUERTE SEA TU CRÍTICO INTERIOR TANTO MÁS DÉBIL SERÁ TU CONfiANZA EN TI MISMO

El crítico interior emite juicios negativos sobre nosotros, hace comentarios que nos hacen sentir mal, que nos zahieren y denigran. Si nos tomamos en serio sus cometarios nos herimos a nosotros mismos y nos sentimos fatal, acabados, deprimidos, como un trapo. Nos vemos como unos miserables. Pero por encima de todo, estos pensamientos despectivos nos vuelven muy inestables. Cuando el crítico interior toma la palabra, toda nuestra autoconfianza se va al garete.

La ecuación reza: cuanto más fuerte sea el crítico interior tanto más débil será la confianza en uno mismo. Si tu crítico interior es poderoso, apenas cuentas con defensas para repeler los ataques que recibas del exterior, ni puedes protegerte de las impertinencias y afrentas de otras personas. Pero el germen de tu debilidad ante ataques exteriores se halla en tu interior.

Y si ahora me preguntas: ¿cómo puedo ser interiormente más estable y consciente de mi propio valor?, mi respuesta es: domina a tu crítico interior,

pues son los pensamientos despectivos los que te hacen débil y vulnerable. Es la autocrítica la que te debilita y angustia.

EL CRÍTICO INTERIOR SE OCULTA TRAS TUS PENSAMIENTOS COTIDIANOS

Antes de mostrarte cómo mantener a raya a tu crítico interior es importante que lo conozcas mejor. Solo podrás librarte de él si te percatas de cuándo toma la palabra, pues la mayoría de los críticos se ocultan tras la corriente de pensamientos cotidianos. Estás pensando que hoy sería mejor llevarse el paraguas. Pero no recuerdas dónde lo has puesto, no lo encuentras. Dos pensamientos inofensivos. Es entonces cuando el crítico interior toma la palabra y abre fuego: «¡Maldita sea! ¿Pero dónde puede estar? Soy un desastre. Siempre está todo manga por hombro. ¡Esto es absurdo! Nada, que me voy a pasar aquí la tarde buscándolo». He aquí un pequeño ataque crítico colándose entremedias, entre pensamientos completamente normales e inofensivos. Tras ellos se oculta una pequeña vejación, un pequeño puntapié. El sentimiento de inestabilidad, así como la irascibilidad, no proceden de la búsqueda del paraguas. Proceden de los pensamientos que, con ocasión de la búsqueda, cruzan tu mente. Proceden de lo que, al respecto, dice el crítico interior.

LA OPINIÓN DEL CRÍTICO INTERIOR REZA: NO ERES LO SUFICIENTEMENTE BUENO

El mantra del crítico interior es: no eres normal, y no eres lo suficientemente bueno. Él intenta echártelo en cara en cualquier ocasión y con cualquier medio. Observemos detenidamente las tretas y enredos del crítico interior.

El crítico interior es una voz en nuestra cabeza que no está de acuerdo con nosotros. Puede criticarlo todo: nuestro aspecto físico, nuestro rendimiento

profesional, nuestra indumentaria, la forma en la que hablamos y nos movemos, todas y cada una de nuestras decisiones, nuestro pasado. Al crítico interior también le gusta criticar lo que estamos sintiendo. Un crítico interior poderoso puede revivir cualquier acontecimiento del pasado y examinar en qué situaciones no nos comportamos correctamente. Repitiéndonos hasta el infinito nuestros errores consigue que los tengamos siempre presentes. Y cada vez que los recordamos nos sentimos mal, nuestra confianza en nosotros mismos se quiebra y nos sentimos inestables.

NO ES POSIBLE DESTRUIR AL CRÍTICO INTERIOR, PERO SÍ DOMARLO

Quizás ahora te des cuenta de que también tú tienes un crítico interior. Y probablemente quieras deshacerte de él en el acto. Por desgracia, esto no es posible. No puede arrancarse al crítico interior como se arranca a las malas hierbas del jardín. Recuerda que son solo pensamientos; mejor dicho: algunos pensamientos que te asaltan. Sí es posible, en cambio, reconocer conscientemente los pensamientos autocríticos y domarlos.

Retrocede interiormente algunos pasos y asómbrate de esa palabrería crítica en tu cabeza. Tal vez ahora puedas, quizá por primera vez, cuestionar toda esa verborrea. Deja de dar crédito a lo que afirma tu crítico interior. Si lo consigues habrás dado un paso de gigante de cara a alcanzar mayor estabilidad interior. Presta atención a tus pensamientos y saca a tu crítico interior de su escondite. Hasta ahora, tu crítico interior ha conseguido ocultarse dentro de ti, pasar desapercibido entre los pensamientos ordinarios de tu vida cotidiana. Ahora le tienes en el punto de mira. Para mantenerlo ahí, debes acudir a una estrategia inmensamente valiosa: tomar distancia.

No tienes que seguir creyendo a tu crítico interior. No es más que una voz en tu mente, y esa voz crítica no dice la verdad sobre ti. Tú eres mucho mejor de lo que afirma tu crítico interior.

NUESTROS PUNTOS DÉBILES Y POR QUÉ SOMOS A VECES TAN SUSCEPTIBLES

Me gustaría mostraros ahora cómo consigue el crítico interior debilitarnos e irritarnos con sus incesantes comentarios. El crítico interior tiende a la repetición. Nos critica una y otra vez con sus temas favoritos. Entre ellos puede encontrarse nuestro aspecto físico, por ejemplo. O el hecho de no haber terminado el bachillerato o una carrera universitaria. Quizá nos acuse de tener demasiados hijos, o de no tener ninguno. Tal vez nos critique porque estamos divorciados o porque aún no nos hemos casado. Insiste en ello una y otra vez, y otra vez, y otra vez. Siempre la misma letanía.

Los temas favoritos del crítico interior se convierten en nuestros puntos flacos. Al darle crédito a esos juicios críticos sobre nosotros mismos metemos siempre el dedo en las mismas heridas que, naturalmente, se hacen cada vez más profundas. El crítico interior nos condena siempre por lo mismo, y así las heridas que causa nunca se cierran. ¿Os imagináis lo que ocurre cuando alguien del exterior mete el dedo justo en nuestro punto débil? Quizá se trate solamente de una lejana alusión, pero esa vaga alusión toca exactamente nuestro punto flaco, ese en el que nuestro crítico interior no ha parado de pincharnos. Así que nos duele mucho y nuestra reacción es desmesurada. Nos sentimos inmediatamente atacados pese a que, probablemente, no se trate de ningún ataque. Cuando tocan nuestros puntos flacos perdemos la estabilidad interior, somos vulnerables. Y en la debilidad también nos volvemos tóxicos para los demás. Es ahí donde necesitamos un buen escudo emocional.

Me gustaría abundar en el tema de la irritabilidad y la toxicidad ayudándome de dos ejemplos.

OFENSA Y CIERRE EMOCIONAL

Oliver acababa de cumplir treinta años cuando constató en el espejo que cada vez perdía más pelo. Por desgracia para él, en lo tocante al aspecto físico tenía un poderosísimo crítico interior. Su crítico interior le atacaba muy a menudo a consecuencia de la calva que se abría en su cabeza. Ese era el punto flaco de Oliver. Y hay una regla que se cumple con relación a todos los puntos débiles: antes o después alguien mete el dedo en ellos.

Oliver estaba loco de contento con su reciente novia. Pero el amor que sentía por aquella chica sufrió un fuerte revés cuando ella le comentó con la mejor de las intenciones: «Oliver, podrías raparte la cabeza, seguro que te queda mejor que esa media calva». La bienintencionada propuesta golpeó de lleno su punto débil. Oliver se sintió ofendido y se cerró afectivamente. Por la noche apenas le dirigió la palabra. Y cuando a la mañana siguiente su novia lo llamó por teléfono él no contestó. Dejó un mensaje en el contestador automático, pero no recibió respuesta. ¿Qué había hecho ella mal?

LOS PUNTOS DÉBILES SON LOS SECRETOS ASESINOS DE LAS RELACIONES

Nada, en realidad; ella no había hecho nada mal. Solo había tocado sin darse cuenta el punto flaco de Oliver. No sabía que a su novio le dolía tanto el problema de la caída del cabello. Y a Oliver no solo le faltaba pelo en la cabeza, también le faltaba una coraza emocional. Por eso la propuesta de su novia le resultó tan ofensiva. Su irritabilidad se debía a los ataques de su crítico interior.

Por fortuna, su novia permaneció interiormente estable. Le pidió reiteradamente a Oliver que le explicara por qué ya no la llamaba, y al final venció el amor que el muchacho sentía por ella. Oliver consiguió hablar con ella, lo que exigió un par de intentos y un gran esfuerzo de superación por su parte. Reconocer abiertamente los propios puntos flacos comporta siempre una pequeña prueba de valor. Su novia se percató rápidamente de que la

calvicie era un tema bastante espinoso, y ambos consiguieron aclarar las cosas. La relación había estado a punto de romperse. Los puntos flacos que no se tematizan y aclaran acaban siendo auténticos asesinos de relaciones.

MATERNIDAD Y DESCONCIERTO TOTAL

Lisa era una madre primeriza, y su inexperiencia resultaba un verdadero arsenal para su crítico interior. Aunque cuidaba bien de su hija no era capaz de reconocer su labor ni de valorarse a sí misma. Su crítico interior le reprochaba que otras madres cuidaban mejor de sus hijos, y le aseguraba que la situación le venía grande. Bastaba con que el bebé se echara a llorar para que en su mente aflorara un comentario crítico en primera persona: «No voy a conseguir calmar a mi hija. Lo hago todo mal». El comentario favorito de su crítico interior rezaba: «No vales para ser madre».

CUANDO CONSEJOS BIENINTENCIONADOS METEN EL DEDO EN UN PUNTO FLACO

La maternidad se convirtió así en un punto flaco para Lisa, y se daba cuenta de ello, especialmente, hablando con otras madres. Ellas gustosas le daban consejos sobre cómo cuidar al bebé: «¡Qué ricura la chiquitina! Pero va demasiado abrigada». «Está un poquito pálida. A lo mejor deberías darle más zumo de zanahoria». «Con este tiempo yo le pondría ese gorro». «Esos pañales que estás usando no son buenos. Hay otros mucho mejores».

Aquellos comentarios golpeaban directamente el punto débil de Lisa. Se sentía inmediatamente criticada y puesta en entredicho como madre. Lisa no estaba acorazada emocionalmente en aquella situación. Por eso también reaccionaba de forma tóxica, y a menudo respondía con acritud: «Yo hago con mi hija lo que considero oportuno. Haz tú con el tuyo lo que a ti te

parezca». Pero luego se enfadaba consigo misma. Su crítico volvía a abalanzarse sobre ella, ahora por ser tan puntillosa.

NO TOMARSE EN SERIO LOS COMENTARIOS DEL CRÍTICO INTERIOR

Al principio Lisa pensaba que necesitaba acorazarse frente a las otras madres. Pero contra quien de verdad necesitaba acorazarse era contra su crítico interior, pues su irascibilidad e inestabilidad eran el resultado del parloteo con el que este la hería desde su interior.

Lisa aprendió a conocer mejor a su crítico interior en uno de mis seminarios. Se ejercitó en percibir conscientemente sus pensamientos autocríticos. Pasado poco tiempo era capaz de identificar a su crítico interior con total claridad. Y así consiguió estar en condiciones de cuestionarlo.

Empezó a dejar de creerse los juicios negativos que espetaba su crítico interior. Quizá no trataba tan mal a su hija, y era posible que fuera capaz como madre. Cuanto más reconocía Lisa a su crítico interior tanto más consciente se hacía de su propio valor. Lisa constató la alta frecuencia con que su crítico interior dudaba de ella, y comprendió lo mucho que esto la desconcertaba.

Una vez que Lisa fue capaz de percibir conscientemente a su crítico interior, pudo también hacer una criba en su pensamiento. Dejó de prestarle atención permanente a ese parloteo despectivo y de darle vueltas a las acusaciones. Perdió el interés por dudar de sí misma. Su crítico interior se tranquilizó. Cada vez hablaba menos. Y aunque no dejó de oírle del todo, ya solo pedía la palabra en contadas ocasiones.

Lisa comenzó a sentirse bien. En ausencia del constante parloteo crítico por fin pudo sentirse orgullosa de lo bien que se las arreglaba con su hija. Los comentarios de otras madres también dejaron de representar un problema. Se dio cuenta de que aquellas mujeres no tenían mala intención. Ahora Lisa

reaccionaba con calma ante los consejos de las otras madres. Agradecía las sugerencias, sin sentirse atacada. En efecto: Lisa ya estaba acorazada sentimentalmente.

¿CUÁLES SON TUS PUNTOS DÉBILES?

Tómate un minuto para considerar dónde te hace falta una coraza sentimental.

- ¿Se agarra también tu crítico interior siempre a los mismos puntos?
- ¿En torno a qué temas te critica?
- ¿Qué reproches tienes que escuchar continuamente?
- ¿Qué te repite tu crítico interior sin cesar?
- ¿Qué considera tu crítico interior erróneo en ti desde hace años?

Ahora conoces tus puntos débiles, los temas en los que eres ultrasensible. A menudo basta una inofensiva observación proveniente del exterior para que te sientas atacado. Pues bien, acorazarte frente al exterior pasa por acorazarte contra tu crítico interior.

ASÍ PUEDES CURAR TUS PUNTOS FLACOS

Comienza impidiendo a tu crítico interior que te hiera a partir de ahora. Para conseguirlo es de vital importancia que detectes sus ataques a tiempo y de forma consciente. Fíjate en lo que piensas de ti mismo en la vida cotidiana. Solo así podrás detener un ataque crítico desde el principio. Dicho de forma más sencilla: cuando notes que te desacreditas mentalmente, que te insultas o no paras de criticarte a ti mismo, deja de pensar en el acto. Limítate a decirle «hola» a tu crítico interior. No te enfades con él. No te condenes a ti mismo por tener un crítico interior.

A continuación, dirige tu atención de forma consciente hacia el presente, hacia algo agradable. Para ello sírvete de la criba. Selecciona, de entre lo que se te presenta, aquello que para ti resulte bonito, cordial y beneficioso. Acepta además todo lo que estás sintiendo en ese momento. Abandona los pensamientos críticos emergentes y concéntrate en los que te gustan y benefician.

DÓNDE CONSIGUE EL CRÍTICO INTERIOR LA MUNICIÓN

Puedes poner en jaque a tu particular crítico modificando tu enfoque interior (encontrarás más información sobre este tema en el último capítulo de este libro). Tu crítico interior siempre se sirve de tus representaciones ideales y de tus metas para criticarte. Te muestra dónde has contravenido tus propias representaciones ideales, tus propias metas.

Si el aspecto físico es para ti un punto flaco, por ejemplo, debes tener una representación ideal del aspecto que te gustaría tener. Y si no consigues ajustarte a tu representación ideal tu crítico interior te machaca. Para acabar de una vez por todas con este mecanismo debes cambiar tu representación ideal. Abandónala por completo, esto es, acéptate tal y como eres. De ese modo tu crítico interior se quedará sin munición. Si estás completamente de acuerdo contigo mismo y con tu vida no podrá criticarte más.

Busca la representación ideal que subyace a tus puntos débiles y abandónala. Esto te llevará algún tiempo y mucha práctica. Concédete tiempo y practica todos los días. Liberarse de las propias exigencias hacia uno mismo merece la pena en todo caso. Si te aceptas a ti mismo tal como eres, dejas a tu crítico interior sin motivos para ponerte verde. Allí donde antes te criticabas a ti mismo surgirá con el tiempo un «de acuerdo». Y justo en los aspectos en los que antes te sentías inestable e irritado te sentirás progresivamente más estable y seguro de ti mismo.

ERRAR ES HUMANO

Naturalmente, todos cometemos errores alguna vez. Errar es humano. Solo quien está en coma no se equivoca nunca. Ahora bien, ¿podríamos reconocer nuestros errores sin el trabajo y las intervenciones del crítico interior? ¿Conseguiríamos aprender y perfeccionarnos sin las regañinas de nuestro particular crítico? ¿Necesitamos a un crítico interior para llegar a ser mejores?

Tanto tú como yo cometemos a diario errores que conseguimos reconocer y enmendar fácilmente sin ayuda del crítico interior. Nos damos cuenta de que se nos ha olvidado algo y lo recuperamos sin necesidad de reprendernos. Caemos en la cuenta de que hemos dicho o hecho algo inconveniente, y acto seguido pedimos disculpas. De hecho, sin el crítico interior aprendemos más rápida y fácilmente de nuestros errores. Sin dramas, sin autocastigos, sin sentimientos de culpa. Se reconoce el error, se corrige y se sigue adelante. Sin el crítico interior simplemente nos perdonamos a nosotros mismos cuando cometemos errores.

UNA INCESANTE BÚSQUEDA DE RECONOCIMIENTO

Mientras el crítico interior pueda desahogarse libremente con nosotros nuestra vida estará marcada por una permanente falta de reconocimiento. En consecuencia, intentaremos cosecharlo en el mundo exterior. Buscaremos el elogio y la confirmación de otras personas. Esperaremos la aprobación de nuestros semejantes. Sin embargo, es precisamente esta búsqueda de reconocimiento en otras personas lo que nos hace vulnerables e inestables.

Comenzamos a prestarles más atención a los demás que a nosotros mismos. Comenzamos a adaptarnos y amoldarnos a los deseos de los demás, a congraciarnos con ellos para que nos den su aprobación. Y al final

acabamos haciendo cualquier cosa para satisfacer sus exigencias y expectativas, siempre con el alma en vilo: ¿causo una buena impresión? ¿Les gusto a los demás?

HIPERSENSIBILIDAD ANTE EL RECHAZO

La susceptibilidad aumenta gradualmente en nosotros. Nos volvemos hipersensibles ante la posibilidad de ser rechazados. Resulta fácil alterarnos y desequilibrarnos. Basta que un colega no nos dé los buenos días para sumergirnos en lucubraciones: «¿Por qué no me habrá saludado? Seguro que tiene algo en mi contra. Pero ¿qué le he hecho yo?». Si alguien menea negativamente la cabeza perdemos el control, cualquiera puede desconcertarnos arqueando críticamente las cejas. Semejante susceptibilidad equivale a un autosabotaje, pues es prácticamente imposible seguir un camino propio si nos concentramos llenos de suspicacia en evitar que nos rechacen.

¿Y qué pasa cuando la gente por la que tanto nos hemos esforzado de hecho no nos aprueba, ni nos aprecia, ni nos proporciona reconocimiento alguno?

Un crítico interior fuerte convierte una circunstancia similar en una verdadera catástrofe. Nos sentimos heridos por dentro y por fuera. Nadie nos quiere. Y eso no va a hacer que nuestro crítico interior guarde un respetuoso silencio, por descontado. El crítico interior no nos cuida, todo lo contrario: cuando estamos en apuros y tenemos problemas eleva el volumen de su voz. Nos echa la culpa por no haber sido lo suficientemente buenos. Tendríamos que haberlo hecho todo mejor, o habernos esforzado más. El crítico interior nos hunde en los momentos de crisis en la miseria, hace que nos sintamos aún más inestables, desequilibrados e irritados. Y nuestros semejantes, que lo perciben, a menudo nos evitan por ello.

Entretanto nos olvidamos de lo esencial, y pasamos por alto que la persona más importante de nuestra vida somos nosotros mismos. Es nuestro propio reconocimiento y aprecio lo que ante todo necesitamos, no el de los demás. Pero mientras sea el crítico interior el que determina la música de fondo de nuestro funcionamiento psíquico, cualquier conato de reconocimiento acabará por los suelos. Dicho de otro modo: el cubo tiene un agujero por el que se escapa cualquier principio de autoestima y reconocimiento.

Tú eres, en efecto, la persona más importante en tu vida, y solo tú puedes sorprender *in fraganti* a tu crítico interior. Percibirlo, descubrir sus movimientos, es el primer paso para librarse de él. Para ayudarte a conseguirlo he recopilado algunas preguntas que pueden revelar sus maniobras. Si das una respuesta sincera a estas preguntas percibirás con claridad cuándo y dónde toma en ti la palabra tu crítico interior.

- ¿Qué te dices a ti mismo tras haber cometido un error?
- ¿Cómo te critica tu crítico interior? ¿Te insulta? ¿Te acusa? ¿Se queja, tal vez?
- Honestamente, ¿qué opinión te merece tu cuerpo, tu aspecto físico general? ¿Cómo te sientes en tu propia piel?
- ¿Te compara tu crítico interior con otras personas y te hace salir peor parado?
- ¿Qué es lo que menos le gusta a tu crítico interior de ti? ¿Qué conductas deberías abandonar según él?
- ¿Inflama tu mala conciencia asegurando que eres el culpable de lo que le frustra o irrita?
- ¿Has tomado nota de la hora a la que prefiere presentarse tu crítico interior? ¿Cuál es su franja más usual? ¿Por las mañanas en el cuarto de baño, después de levantarte? ¿Por las noches, en la cama, cuando intentas conciliar el sueño? ¿Le gusta presentarse en el trabajo? ¿O cuando llegas a casa cansado y exhausto?
- ¿Sufres un ataque de tu crítico interior tras estar en compañía de ciertas

personas? Por ejemplo, ¿después de haberte reunido con familiares o con determinados amigos?
- ¿Cómo has repelido hasta ahora los ataques de tu crítico interior?

CÓMO DOMAR A TU CRÍTICO INTERIOR

Una vez que conocemos mejor y hemos observado detenidamente el funcionamiento de los pensamientos autocríticos se plantea la pregunta más importante: ¿Cómo se mantiene a raya y domina al crítico interior?

- En primer lugar felicítate a ti mismo. Has hecho un buen trabajo, has descubierto a tu crítico interior, lo has sorprendido mientras intentaba socavarte. ¡Bien hecho! Agradécetelo a ti mismo, por favor.
- No ataques a tu crítico interior. Solo conseguirías hacerle más grande y fuerte. Por el contrario, dile amablemente y con afecto: «¡Hola, tesoro, te he reconocido!». Percibes conscientemente los pensamientos del crítico interior. ¡Formidable! Entonces es el momento de no darle crédito alguno. Tu crítico interior no sabe juzgarte objetivamente. Solamente sabe insultarte, condenarte, atacarte o culparte. Sus ataques son falsos y gratuitos.
- Aléjate interiormente de él. Distánciate de su despectivo parloteo. Para lograrlo utiliza la criba. De ahora en adelante deja de prestarle atención a esos pensamientos autocríticos. Como ya sabes, la atención actúa como un abono, y seguramente no quieres cultivar y fomentar a tu crítico interior.
- Deshazte con tu cedazo interior de los cometarios de tu crítico interior. Sal de tus pensamientos. Dirige tu atención hacia algo agradable, hermoso, algo que puedas ver u oír. Y si tu crítico interior vuelve a tomar en tu interior la palabra —lo cual sin duda ocurrirá—, vuelve a comenzar desde cero. Constata cortésmente que le estás hablando otra vez, y acto seguido retírale tu atención. Así consigues escudarte emocionalmente contra tu crítico interior.

No hay nada malo en ti, desde luego que no. Aunque tu crítico interior pueda desestabilizarte mucho, él piensa que actúa por tu bien. Es la voz de la adaptación. Él quiere que tú sobrevivas, que seas bien recibido por otras personas.

Nació cuando tú aún eras un niño. Fue entonces cuando aprendiste a criticarte a ti mismo. Lo aprendiste de los adultos de tu entorno. Tus padres te enseñaron cómo relacionarte contigo mismo. Cómo peinarte, cepillarte los dientes y lavarte la cara. Aprendiste a comportarte, y a que no se puede gritar porque si no la gente mira. Al principio te criticaban tus padres. Más tarde conseguiste hacerlo por ti mismo, sin ayuda de tus padres, con el pensamiento, del mismo modo que también aprendiste a lavarte por ti mismo. Fue así como nació tu crítico interior, y él conserva hasta el presente su capacidad de aprender.

Tu crítico interior absorbe todo lo que el exterior le ofrece con relación a metas y representaciones ideales. Y está dispuesto a utilizarlo todo en tu contra. Si sigue estando de moda que mujeres adultas se embutan en estrechísimos pantalones de adolescentes, tu crítico interior toma nota de ello. Y cuando está en el probador te machaca porque tus muslos son demasiado gruesos para esos pantalones. Los probadores son por cierto un lugar de recreo perfecto para el crítico interior.

Es posible que hasta ahora hayas dado crédito a todo lo que tu crítico interior te insinuara. Has tenido por bien encaminados todos esos comentarios autocríticos, has creído en ellos como en que uno más uno son dos. Ellos decidían por ti. Eran la verdad. Ese justamente es el quid de la cuestión: uno se cree absolutamente al crítico interior, lo que dice es la verdad sobre uno mismo. Pero eso es sencillamente falso.

TU CRÍTICO INTERIOR TE JUZGA MAL

Rematadamente mal. Tu crítico interior pasa por alto todo lo bueno, hermoso y talentoso que hay en ti. En vez de eso, engrandece y exagera cada pequeña imperfección, cada error, cada insignificante fallito. E incluso ahí donde tú te limitas a ser sencillamente como eres, él opina que no es suficiente, que tienes fallos y carencias.

Tu crítico interior miente cuando afirma que tienes que ser juzgado. Y que es importante tasarte, pesarte, revisarte y ponerte un sello. ¡Eso es absolutamente falso! Tú no estás ahí para ser juzgado. No tienes que juzgarte a ti mismo, ni tasarte, ni ponerte sellos acreditativos. Ahí el crítico interior se impone y afirma que sin él, sin sus comentarios, te convertirías en una persona peor. Y yo confío en que a ti esa afirmación solo te cause risa.

EL SILENCIO DE TU CRÍTICO INTERIOR

Con franqueza: ¿de verdad eres en las fases en las que tu crítico interior permanece en silencio una mala persona? ¿Acaso actúas sin la despectiva tabarra de tu crítico interior en la cabeza como un auténtico descerebrado que roba a las abuelitas y tortura a perritos? No, evidentemente. Cuando el crítico interior guarda silencio te sientes tranquilo, seguro de ti mismo y puede que hasta contento. Sin el crítico interior eres interiormente estable, equilibrado y disfrutas de tu existencia. Y de hecho es exactamente como parece: necesitas al crítico interior tanto como un dolor de muelas. Sí, se vive de maravilla sin él.

Por desgracia, no puedes hacer desaparecer a tu crítico interior. Pero puedes dejar de darle crédito. Puedes dejar de participar de su palabrería crítica. Le privas así de influencia y poder sobre ti. Le retiras la licencia para juzgarte. Y entonces ocurre algo sorprendente: te tranquilizas, y cada vez

pide menos la palabra. Ganas en libertad interior, en estabilidad. Te sientes más fuerte, más consciente de tu propio valor. Te entregas por completo a tu persona, a tu medio, sin tener que reflexionar demasiado sobre ti mismo. Haces lo que en cada caso toca y vives tu vida.

Tras identificar y conjurar aquí al crítico interior llega el turno de su hermano gemelo: el gruñón interior. Mientras el crítico interior se abalanza sobre nosotros mismos, el gruñón interior reprende al mundo exterior. Insulta a las personas con las que convivimos y al mundo en general. Sus ataques nos debilitan tanto como los del crítico interior. Pero no lo hará mucho tiempo más.

Las próximas páginas te proporcionarán también un escudo emocional frente al gruñón interior.

- Nadie puede estabilizarte o desestabilizarte desde el exterior. Solo tú mismo puedes hacerlo.
- Autodesprecio, dudas sobre nosotros mismo, incluso odio por uno mismo: he aquí la obra del crítico interior. Y llamamos crítico interior a los pensamientos con los que nos condenamos y despreciamos.
- Presta atención a lo que piensas de ti mismo. Cuanto más poderoso sea tu crítico interior, más endeble será tu confianza en ti mismo y menor tu estabilidad interior.
- Puedes domar a tu crítico interior no creyéndote ni una palabra de lo que diga y no prestándole atención.
- Sin su constante parloteo crítico tu vida será mucho más fácil y equilibrada.

EQUILIBRIO,
o cómo recuperar la estabilidad interior

EL GRUÑÓN INTERIOR Y LO QUE HACE CONTIGO

Observemos ahora al socio del crítico interior. Juntos emprenden muchas aventuras; se trata del gruñón interior. Puede emplear si le place otro nombre. También lo describen bastante bien apelativos como el intrigante, el cascarrabias o el quisquilloso interior. Seguro que ya vislumbras lo que esta voz interior provoca en ti. Como antes ocurría con el crítico interior, se trata también aquí de pensamientos condenatorios, que denigran y desaprueban, solo que ahora estos pensamientos se dirigen contra el resto del mundo, contra las otras personas y la sociedad. El gruñón interior arremete contra todo lo que ocurre a tu alrededor.

Un gruñón desatado puede condenar todo y a todos. Busca errores, los encuentra y se escandaliza de ellos. Cuando el gruñón interior se dispara resulta casi imposible pararle los pies. No solamente despotrica por los desalmados conductores, los descerebrados ciclistas, los negligentes peatones, los semáforos estúpidamente programados, las inesperadas obras, los baches en el asfalto, las zonas con velocidad reducida y el precio del carburante, que no para de subir. Un buen gruñón desencadena avalanchas de críticas y protestas. Una vez que ha comenzado encuentra, no uno, sino

muchos pelos en la sopa. Encuentra mechones enteros. ¡Qué digo! Hasta pelucas enteras es capaz de pescar en la sopa, en cada plato.

CÓMO REFUNFUÑA EL GRUÑÓN INTERIOR

El gruñón interior detecta allí donde pone la mirada una deficiencia, un desperfecto, algo miserable, horrible, estúpido o decadente. Es horroroso, inaceptable, no hay por dónde cogerlo: estas son las expresiones favoritas del gruñón interior. ¿Te resultan familiares?

Cuando el gruñón interior se explaya mentalmente, su discurso suena más o menos así:

«¡Qué asco! No hace más que tocar las narices. No lo aguanto más».

«No hay quien aguante esta estúpida reunión. Es todo palabrería barata. Esto no sirve absolutamente para nada».

«No soporto a estos tarados ni un segundo más».

«Otra vez mi jefe tocando las narices. ¿Pero de qué va? Está como una maldita cabra».

«Este ambiente de trabajo es asqueroso. Todo el mundo de mala uva. Aquí no trabaja nadie, todo el mundo va a lo suyo».

«¡Esto es espantoso! ¡Insufrible!».

«Mi vecino es insoportable. Está como una regadera».

EL MAL HUMOR Y LA AVALANCHA DE PROTESTAS

Cuantos más pensamientos gruñones crucen tu mente tanto mayor será tu desequilibrio interior. Toma nota de esto: si despotricas sobre el cielo y la tierra, sobre el tiempo y el tráfico, sobre tu suegra y tu pareja, luego te

sentirás terriblemente mal. Estarás irritado, alterado, de mal humor. Y el mal humor desencadenará aún más pensamientos denigrantes.

Primero te enfadas con un vecino que ha mascullado algo de mal humor. Después regañas a uno de tus hijos porque ha desparramado las cosas del colegio por toda la cocina. Luego porque alguien se ha olvidado de limpiar la mesa del comedor. Un gruñón interior lanzado siempre encuentra algo que le saca de quicio. Y así se desata toda una avalancha de protestas que te dejan el ánimo por los suelos. Las avalanchas de críticas tienden a emponzoñar el estado de ánimo general. Las personas que conviven con las protestas acaban contagiadas por ese espíritu, y sus gruñones interiores se despiertan y se ponen también a protestar. ¡Guau! Ahora todas las personas a tu alrededor están de mal humor y se intoxican mutuamente. Un solo gruñón interior consigue desequilibrar a todo un grupo de personas.

No son los acontecimientos los que te desestabilizan. Pierdes el equilibrio interior por los pensamientos con los que los piensas. Cuanto mayor sea el margen del que dispone tu gruñón interior para desfogarse tanto más estresado e inestable estarás.

CUANDO EL DÍA COMIENZA YA MAL

Para algunos de nosotros la protesta interior se convierte en una costumbre que se pone en marcha inconscientemente. Toma la palabra ya por la mañana, poco después de que nos hayamos despertado. «No, por favor. Qué asco. Otra vez a trabajar. Odio levantarme temprano». El día comienza así con esta clase de pensamientos negativos. Tras colocar estos cimientos de negatividad, el gruñón interior detecta incesantemente aspectos censurables. No cesa de cribar situaciones y vivencias, solo que él se concentra en lo negativo, y desestima lo bueno, hermoso o positivo. Y nuestra vida cotidiana se convierte así en un desagradable y amargo trago en el que resulta casi imposible

progresar. El gruñón interior, claro está, sabe perfectamente quién tiene la culpa: los demás, por descontado.

CÓMO ATRAPARLO CON LAS MANOS EN LA MASA

Conseguirás atrapar a tu gruñón interior y desarticular sus planes prestando atención a los pensamientos que cruzan tu mente y a las palabras que pronuncias. ¿Cómo concibes y hablas de tu mundo? ¿Qué juicio te merecen tus semejantes, tu pareja? ¿Qué dices y piensas de tu trabajo, de tus colegas, de tus vecinos, de tus médicos, de las autoridades o del tráfico urbano? ¿Te merecen juicios negativos, les dedicas comentarios despectivos? Si la respuesta es afirmativa, puedes estar seguro de que es tu gruñón interior el que habla por tu boca.

Averigua el modo en que actúa el gruñón interior en ti.

- ¿Despotricas interiormente sobre lo que te molesta?
- ¿Censuras a las otras personas?
- ¿Maldices a las instituciones y a las personas que no hacen lo que tú esperas?
- ¿Cuenta tu gruñón interior con candidatos que funcionan como diana preferida de tus ataques de cólera? Puede tratarse de alguno de tus parientes, de la suegra quizá, de la nuera. O tal vez se desfogue con un compañero o compañera de trabajo.
- ¿Salta tu gruñón interior ante determinados grupos de personas?
- ¿Despotricas contra los políticos, los médicos, los profesores o los policías? ¿Contra la gente que tonifica la musculatura en el gimnasio, quizá?
- ¿Cuándo exactamente alcanza el gruñón su máxima audiencia?
- ¿Refunfuña especialmente cuando tu pareja te dice: «Cuéntame qué tal el día, cielo»?
- ¿O se desata principalmente en compañía de otros gruñones que también se quejan de lo estúpido y deprimente que es el resto del mundo?

- ¿Le gusta a tu gruñón interior seguir las tertulias televisivas y los programas de debate para después escandalizarse y atacar a determinados invitados o tertulianos?
- ¿Cuáles son las expresiones favoritas de tu gruñón interior? ¿Con qué palabras le gusta refunfuñar?

¡Felicidades! Ya has detectado e identificado a tu gruñón interior. Este es el paso más importante que has de dar para tomar distancia respecto de tus pensamientos.

LA AVALANCHA DE REPROCHES A PUNTO ESTUVO DE PROVOCAR UNA SEPARACIÓN

El gruñón interior puede causar enormes destrozos en tus relaciones personales. Cuando Carmen se quedó atascada en una relación amorosa infeliz se podía oír a su gruñón interior con meridiana claridad. Las amigas de Carmen habrían podido recitar su interminable letanía. No paraba de acudir a ellas para quejarse y censurar tanto a su novio como a los hombres en general: «No me comprende, sencillamente. No comprende nada. Pero en eso todos los hombres son iguales».

El gruñón interior de Carmen también tomaba a menudo la palabra cuando Carmen hablaba directamente con su novio. Entonces le hacía reproches, y siempre comenzaban de la misma manera: «Te he dicho una y mil veces que tendrías…». O con: «Cuántas veces tengo que decirte que…». Y en cada nueva discusión su pareja bajaba directamente las persianas y se cerraba. Cuando no quería seguir oyendo aquellos reproches se marchaba. Carmen era cada vez más infeliz, a la par que su gruñón interior soltaba cada vez más espumarajos por la boca. Carmen y su novio se distanciaron. Sus amigas especulaban sobre cuándo se separarían definitivamente.

RECONOCER LA INCESANTE PROTESTA

Carmen acudió a uno de mis *workshop* sobre el escudo emocional en busca de una buena coraza para su relación de pareja. Quería estar más tranquila, conservar la calma y no enfadarse tanto con su pareja. Ese era su plan. Y lo que de entrada escuchó en el seminario la dejó totalmente perpleja. A Carmen le propuse lo mismo que os propongo ahora a vosotros: conocer a vuestro gruñón interior.

Carmen comprendió después que aquel era el descubrimiento más importante que podía hacer. Comprobó que su gruñón interior dominaba enteramente su relación de pareja. Su gruñón interior impedía que ella y su novio pudieran conversar con calma y normalidad. Hasta entonces Carmen había creído a pies juntillas lo que le decía su gruñón interior, y se lo había permitido todo. Con ello había denigrado gravemente a su novio (y también a los hombres en general).

Cuando Carmen se dio cuenta de todo aquello, sintió mucho el destrozo que había ocasionado. Yo por mi parte me centraba en evitar que ahora se denigrara a sí misma y que su crítico interior se abalanzara sobre ella —como ya hemos observado, a menudo trabajan juntos y se turnan a la hora de atacar.

POR FIN DE NUEVO UNA CONVERSACIÓN TRANQUILA Y NORMAL

Una vez que Carmen percibió conscientemente a su gruñón interior tomó en sus pensamientos más distancia de aquella voz. Por primera vez desde hacía mucho tiempo pudo contemplar su relación de pareja bajo una nueva luz. Tras tomar distancia de su gruñón interior vio nuevamente las cosas que ambos tenían en común; sin duda alguna, también eso estaba ahí. Volvió también a percibir lo que apreciaba de su pareja, pudo contemplar de nuevo

su mejor lado. Y lo que más le gustó de él fue el hecho de que pese a los incesantes ataques de su gruñón interior seguía solidarizándose con ella.

Las conversaciones entre ambos comenzaron a discurrir de un modo enteramente distinto. Carmen dejó de dar voz a su gruñón interior. Hablaba en un tono sereno y cordial. Su novio dejó de sentirse atacado y, por ende, se abrió mucho más a lo que su novia quería decirle. Carmen hablaba de cómo se sentía y de lo que deseaba. Sin el gruñón interior la relación de pareja se puso en movimiento, y sus protagonistas comenzaron a acercarse el uno al otro.

Una pequeña observación más: Carmen no se tranquilizó como al principio había deseado. Simplemente, tras el seminario consiguió sentirse más despreocupada. Su escudo emocional no era una tranquilizante cámara frigorífica, sino un manto capaz de mantener a raya a su gruñón interior y que le permitía volver a sentir el amor que la unía a su pareja.

PALABRAS CON PODER HIPNÓTICO

Al gruñón interior le encanta exagerar. Recuerdo perfectamente al hombre que me decía que su trabajo de administrativo era «un puro horror». Su gruñón interior decía que sus colegas estaban completamente locos, totalmente perdidos, enteramente hundidos. Pedí algunos detalles y resultó que se trataba de un trabajo de oficina bastante normal… aderezado por el cenizo parloteo de su gruñón interior.

El gruñón interior tiende a describir situaciones inusuales con términos completamente extremos y exagerados. Dice de ellas que son *la parada de los monstruos, un perfecto manicomio, un espectáculo dantesco*. Por graciosas que a veces parezcan estas y semejantes descripciones ejercen con el paso del tiempo una influencia hipnótica. Bajo su influjo comenzamos de verdad a creer que estamos directamente en contacto con la locura y el horror,

y nuestro estado de ánimo se ajusta a esa ficticia realidad: acabamos sintiendo lo que creen nuestros pensamientos.

El gruñón interior torna también molestias relativamente inofensivas en insufribles pesadillas recurriendo a la dramatización. Y al final no son el trabajo, los otros y el mundo lo que nos acosa y abate, no. Es el gruñón interior, con sus acusaciones dramatizadas, extremas, exageradas, lo que nos somete a un estrés enorme.

CÓMO CONSIGUE EL GRUÑÓN INTERIOR TENER SIEMPRE RAZÓN

Tu gruñón interior quiere tener siempre razón. Y lo consigue. Un ejemplo: imagina que te sientes enteramente identificado con tu gruñón interior y crees cada una de las palabras que te susurra al oído. El gruñón te señala ahora que todos tus colegas son unos imbéciles. El problema radica en que, si lo crees, tratarás a tus colegas como si fueran idiotas. Por mucho que dibujes en tus labios una falsa sonrisa, a tus compañeros les resultará patente tu gruñona actitud interior. Tus colegas la perciben. Perciben que se los rechaza. Y en respuesta, encuentran antipático a quien así los juzga. Adoptan también en su conducta actitudes de rechazo hacia ti. Tú, como no podía ser de otro modo, las percibes claramente. Y así el gruñón interior acaba por tener razón: «Una evidencia más de que mis compañeros de trabajo son, efectivamente, unos perfectos idiotas».

Quizá cambies de lugar de trabajo y comiences desde el principio en tu nuevo puesto. Quizá te marches al extranjero y trabajes en un lugar de clima más benigno donde la gente tenga otra mentalidad. Ahora bien: por muchos cambios que introduzcas, si tu gruñón refunfuña en tu interior sin cortapisa ninguna, conseguirá envenenar también tu nuevo puesto de trabajo. Tarde o temprano encontrará un pelo en la sopa. Y luego otro. Y otro más. Y al cabo de dos años no verás más que un largo y poblado mechón de pelo en la sopa.

DESAHOGARTE Y NO MOVERTE DEL SITIO

Los ataques del gruñón interior te provocan tanta inestabilidad como los del crítico interior. Con una sola diferencia: el gruñón interior te hunde y deprime acusando a las otras personas y al resto del mundo, y proporcionándote un falso sentimiento de superioridad. Condenas a los demás y focalizas la atención en tus fallos. De ese modo te coloca por encima de ellos. Lamentablemente, este endeble sentimiento de superioridad es enteramente pasajero. No equivale a ningún fuerte real, se trata solamente de un desahogo. Como en los trenes de vapor.

El vapor está ahí, propiamente, para poner la locomotora en movimiento. En lugar de ello, se escapa sonoramente por el silbato, que solo hace mucho ruido, pero no pone en movimiento la locomotora. Protestar, refunfuñar, pero que nada cambie realmente. Esa es la máxima del gruñón interior. Quejarse del trabajo, pero acudir siempre, día tras día, al mismo trabajo. Quejarse del tráfico, pero utilizar todas las mañanas el mismo transporte. Protestar por los vecinos, pero seguir viviendo en la misma casa.

No, el gruñón interior no es ningún rebelde, menos aún un revolucionario. Solo conoce el desahogo. Con ello bloquea nuestra motivación. Oirás a muchas personas expresar bloqueos en su motivación: «¿Qué le voy a hacer? No serviría para nada». Gruñir y quedarse clavado en el sitio: las dos caras de la misma moneda. Si de verdad quieres cambiar algo, pon distancia ante tu gruñón interior. O dicho de otra manera: deja de despotricar y cambia lo que puedas cambiar, o comienza a aceptar las cosas tal y como son.

ACEPTAR NO CONSTITUYE UNA DEBILIDAD SINO QUE PROPORCIONA CLARIDAD

En este punto es importante que examinemos con algo más de detenimiento la aceptación. Algunas personas la rechazan automá ti ca men te, o la apartan

espantadas. Sobre todo las que están perfectamente fusionadas con su gruñón interior, pues para ellas aceptar es, de entrada, un error. Se niegan a aceptar debilidades, defectos, miserias y cualesquiera otras imperfecciones. El que acepta arroja la toalla, renuncia. Ya no puede defenderse, ya no puede cambiar nada —esa, al menos, es la filosofía del gruñón interior—. El gruñón interior se escandaliza, se altera, se sube interiormente por las paredes. Insiste obstinadamente en su representación de lo que las cosas deberían ser, se lamenta de que la realidad no sea como tendría que ser y así, justamente así, es como no se cambia nada.

De hecho la aceptación es el primer paso en dirección al equilibrio y la fuerza. En el momento en que aceptamos algo ponemos los pies en el suelo de los hechos. Partiendo de ahí es posible ponerse en movimiento. Aceptamos las cosas tal y como son. Ese es el actual estado de cosas, esa es nuestra actual ubicación. Desde ella podemos dar el paso siguiente. Cuando aceptamos las cosas como son obtenemos por fin claridad. Y la claridad nos proporciona capacidad de actuar. Aceptar significa despachar al gruñón interior y mirar la verdad a la cara. Así son las cosas. Esto es lo que hay. Esta es nuestra actual situación. Y ahí justamente es donde puede comenzar el cambio.

CÓMO TOMAR DISTANCIA ENTRE TÚ Y TU GRUÑÓN INTERIOR

No te condenes a ti mismo por tener un gruñón interior. Insultarle o enfadarse con él solo consigue reforzarlo. Equivaldría a un gruñón interior al cuadrado. Conserva la calma, sé moderado. Percibe primero conscientemente que estás refunfuñando de nuevo, y retírale después toda tu atención: «¡Hombre, el gruñón! Hola… y hasta la vista». Así conseguirás mantener a distancia a tu gruñón interior.

Aparta tu mente de los pensamientos gruñones y céntrate en lo que

actualmente percibes sensorialmente. ¿Qué ves, qué oyes, qué hueles, sientes o saboreas? ¿Cómo te encuentras? Sal de tu mente y percibe lo presente.

Desvía la atención de tu gruñón interior, sobre todo cuando hayas vivido algo doloroso. Alguien, por ejemplo, ha abusado de tu confianza, o has sido rechazado, o te han ofendido. En semejantes situaciones es importante que sientas en lugar de pensar. Digiere emocionalmente lo que ha ocurrido. Siente la experiencia negativa en lugar de despotricar mentalmente sobre ella. El gruñón interior solo empeora las cosas (más sobre el tema «sentir los sentimientos» en el siguiente capítulo, a partir de las páginas 95-96).

Utiliza la criba interior para mantenerte emocionalmente en forma. Adopta la costumbre de buscar activamente lo que deseas y te satisface. Dirige tu atención a los aspectos positivos de la vida. Pues, como bien sabes ya, aquello a lo que dirigimos nuestra atención crece y se multiplica.

RODEADOS DE GRUÑONES

En este punto toma la palabra uno de los asistentes a mi seminario: «Señora Berckhan, ¿qué debo hacer cuando tengo que relacionarme en mi trabajo con gruñones exteriores? En el despacho la mayoría de mis compañeros de trabajo refunfuñan y me sacan de quicio con su negatividad. No paran de quejarse de las nuevas directrices y normas, y de la reestructuración que hicieron recientemente. Lo único que oigo a lo largo del día es: “Estas directrices son sencillamente absurdas. Los nuevos horarios son una bazofia. A este negocio le quedan dos telediarios”. ¿Cómo me protejo de eso?».

Buena pregunta. En efecto, no solo encontramos mantras gruñones en la soledad de nuestros pensamientos. Muchos de esos pensamientos gruñones se pronuncian en voz alta. Y no solamente resultan deprimentes sino que pueden ser contagiosos.

Por fortuna, también puedes hacerle frente a los gruñones exteriores con un

buen escudo emocional. A continuación te ofrezco buenos consejos para enfrentarte a ellos bien pertrechado.

EL ESCUDO EMOCIONAL CONTRA LOS GRUÑONES DEL EXTERIOR

Cuanta más energía y atención dediques a los gruñones y las gruñonas de tu entorno tanto mayor espacio ocuparán en tu pensamiento y sentimientos. De ahí que la regla que hay que aplicar sea: reaccionar con el menor despliegue de medios posible.

Asegúrate de que las quejumbrosas protestas de los demás no te contagien. Bien puede ocurrir que a tu gruñón interior le guste unir su voz a la de las personas irritadas. Evita acompasarte con ellas. Pero tampoco te opongas con objeciones. Tómate la libertad de pertrecharte con un buen escudo. Mantente a distancia y criba conscientemente. Dirige tu atención a lo que sea útil y aprovechable de su parloteo y, como ya sabes, deja que el resto se esfume en el nirvana de lo desatendido.

También puedes señalar a tus colegas gruñones una dirección más constructiva mediante sencillas preguntas:

- «¿Se os ocurre algo que podamos hacer para cambiarlo?».
- «¿Se te ocurre alguna solución a ese problema?».
- «¿Cómo crees que podría hacerse mejor?».

Si con esta clase de preguntas solo consigues cosecharte un profundo rechazo no te lo tomes a mal. Eso revela sencillamente que ahí nadie quiere cambiar nada de verdad. Solo se trataba de soltar vapor. Y eso puedes ignorarlo tranquilamente.

CUANDO UN GRUÑÓN SE ABALANZA SOBRE TI

Si alguien te dirige críticas totalmente imparciales o te insulta no pierdas la calma. Tómate primero tiempo para digerir el *shock* y recobrarte. Luego envía de vuelta sin demora la pelota al otro campo. Pregúntale de qué se trata. Pídele que te dé datos precisos y dile que no has entendido la crítica. Mientras tu interlocutor retoma la palabra usa tu cedazo interior para hacer una criba: ¿albergan los gruñidos algo importante o útil?

Si es así, habla de ello. Aborda el tema. Si no es más que verborrea, déjala pasar y desaparecer sin pena ni gloria. O como me gusta expresarlo: «No existe ningún teléfono con esta numeración».

CÓMO RECUPERAR EL EQUILIBRIO INTERIOR TRAS UN ATAQUE GRUÑÓN

Perdemos, en efecto, nuestra estabilidad interior cuando confiamos demasiado en un gruñón interior o exterior. Sentimos con claridad la conmoción que nos causa, pero cuando tomamos conciencia de la naturaleza del ataque podemos modificar el rumbo de las cosas. Lo más importante es escapar primero del impetuoso caudal de gruñidos. Después, los siguientes consejos pueden ayudarte a recuperar el equilibrio interior.

- Alimenta tu confianza. Confía en que, por estresante que sea la situación, las cosas se arreglarán. Confía en que, en su momento, encontrarás una solución al problema, y en que recibirás la ayuda adecuada.
- Respira hondo y relájate. Admite que quizás en ese momento no sabes qué hacer. Y deshazte de la idea de que en realidad las cosas tendrían que ser de otra manera. Desestima los «debería y tendría». Las cosas son como son. Reclínate y respira hondo.
- Ejercítate en la paciencia. Sé más paciente en la relación contigo mismo y con los demás. A veces tú y yo, todos nosotros, necesitamos varios intentos para que las cosas salgan más o menos bien. Y a menudo solo necesitamos a alguien que tenga paciencia con nosotros. Tener paciencia

significa intentarlo de nuevo con cordial confianza. Paciencia significa poder esperar y confiar en que las cosas saldrán bien.

- Haz presente los aspectos de tu vida con los que estás satisfecho. Pon tu atención en las cosas que a tus ojos son aceptables y marchan bien. Fíjate en lo que eres como a ti te gusta que seas. Alégrate por ello y contagia esa alegría.

ESTIMA Y SOLIDARIDAD

El crítico interior y su buen camarada el gruñón interior forman una pareja verdaderamente diabólica. El crítico interior se encarga de que perdamos la autoestima y el gruñón interior de que perdamos la estima por las otras personas y el mundo en general. Uno nos culpabiliza a nosotros de todo, el otro le echa la culpa de todo a los demás.

Tanto tiempo como permitamos que ambos descarguen sobre nosotros sin cortapisas su aluvión de críticas e insultos nos encontraremos anímicamente débiles e inestables. Nos sentimos como si tuviéramos que arrastrarnos desnudos por un denso campo de cactus. Y así no es posible ni mejorarse a uno mismo ni mejorar el mundo.

Pero ya no estás completamente en manos del parloteo del crítico gruñón. Porque a partir de ahora puedes identificar y reconocer la presencia de estas voces en tus pensamientos. Te percatas de que solo se trata de pensamientos y de que no tienes por qué creerlos. Puedes mantenerlos a distancia.

Cuanto más te alejes de la palabrería de esta pareja tanto más estable y equilibrado te encontrarás, y con tanta mayor fuerza resurgirá en ti lo que había estado todo el tiempo oculto y aplastado bajo el peso del crítico y del gruñón: el delicioso sentimiento de ser valioso y digno de amor. Tal y como eres. Sin que para ello tengas que transformarte o disfrazarte. Y de que el mundo y las demás personas son igualmente valiosos y amables. Tu mundo

coopera contigo cuando aceptas cómo eres. Estima y solidaridad: con ellas confeccionamos un grueso, poderoso y cordial escudo protector.

- No son los acontecimientos los que te desestabilizan e irritan. Son tus pensamientos los que te causan irritación e inestabilidad.
- Cuanto más acuses a tus semejantes y más censures tu circunstancia vital tanto más inestable serás.
- El gruñón interior solo se desahoga. Se dispara como un automatismo en forma de corriente de pensamientos que bloquea tu energía y capacidad de actuar.
- Uno puede poner a raya a su gruñón interior. Haciéndolo recuperamos el equilibrio y la estabilidad interiores.
- Neutraliza a tus semejantes gruñones del mismo modo en que controlas a tu gruñón interior: criba, selecciona y retírales tu atención.

LA META,
o cómo adoptar actitudes
que nos escuden emocionalmente

TODO DEPENDE DE TU ACTITUD FUNDAMENTAL

Tener o no un escudo emocional no depende de si —oh, casualidad— tienes los genes indicados, o de si te has criado en una familia estupenda. La coraza emocional depende, sobre todo, de la actitud fundamental con la que vives, de la disposición con la que abordas las cosas. En efecto: el escudo emocional es una cuestión de actitud. Tal vez no puedas cambiar por el momento los embrollos en los que quizá te sientes atrapado. Pero sí puedes cambiar la actitud con que lidias con ellos. Puedes gestionar y digerir interiormente de otra manera los platos que la vida te sirve.

Muchos no cambian su actitud interior hasta que tienen que probar un amargo cáliz, esto es, tras sufrir *burnout*, una depresión o atravesar una profunda crisis vital. Este es el camino difícil y doloroso. Tropiezan siempre con la misma piedra, y sufren desde luego, hasta que deciden por fin cambiar su actitud fundamental. Pero no es necesario recorrer el camino duro y doloroso para aprender. Tú puedes ponértelo más fácil. Consignaré en lo que sigue las principales actitudes interiores que han ayudado a mucha gente a pertrecharse con un escudo emocional. Al final de cada epígrafe las resumo

en una fórmula concisa. Cuando en mi vida reina la confusión y ya no sé ni dónde tengo la cabeza me resultan de enorme ayuda las directrices breves y claras. Rememoro la regla y me rijo con arreglo a ella, lo que representa un gran alivio para mí. Confío en que las fórmulas que detallo a continuación te ayuden también en las etapas tormentosas de la vida.

LO SENCILLO ES BUENO

La gente que tiene una buena coraza emocional y estabilidad interior se siente inclinada hacia lo sencillo. Procuran que su vida diaria sea sencilla. Adoran la comunicación clara, los planes concretos y que las cosas discurran de un modo sencillo. «Mejor que sea sencillo». Este podría ser un lema también para ti.

Forma parte de esta actitud, entre otras cosas, distinguir lo importante de lo que no lo es. Lo que carece de importancia son bagatelas, nimiedades, menudencias a las que les gusta multiplicarse y atascar las vías de desarrollo. La vida cotidiana se torna tanto más complicada cuantos más malabares intentas hacer con un sinnúmero de cosas intrascendentes. Por el contrario, se torna sencilla y llevadera cuando cribas y seleccionas: deshazte de lo insignificante e intrascendente. Elimina los compromisos superfluos de tu agenda, tira lo que sobra de armarios y cajones. Genera espacios despejados y procura que permanezcan así. No los atiborres con toda clase de cosas inmediatamente después de despejarlos.

Si te sientes sobrepasado y tu vida te resulta demasiado complicada, necesitas más simplicidad. Introduce siempre pequeñas pausas para dosificar tus esfuerzos. Detente a pensar qué es lo importante para ti. ¿Qué compromiso, qué propósito te hace avanzar? ¿Qué es ahora lo intrascendente y baladí? Y entonces pon orden. Criba negativamente lo intrascendente y deshazte de ello sin poner objeciones. Libérate de obligaciones innecesarias.

Di «no» sin reparos. Y presta mayor atención a lo importante, colócalo en el centro de tu interés. Tú decides qué es importante. También así haces tu vida más sencilla. Tú eliges y seleccionas. Tú dices lo que es importante para ti. Es el turno de lo importante. Así de simple.

«Simplifica».

UNA COSA DETRÁS DE OTRA

Las personas que disfrutan de estabilidad interior tienen un talento especial: el de hacer en cada momento lo que toca. No se dispersan. No se pierden en el exceso. No importa lo larga que sea su lista de tareas, pues solo es posible despachar asuntos haciendo una cosa detrás de otra. Ni más ni menos. Igual que en una larga excursión: recorrer el trayecto exige dar un paso detrás del otro.

Paso a paso. Lograrás proceder con reposado orden solo si consigues amortiguar la presión externa que recibes. No permitas que los demás te vuelvan loco. No corras detrás del rebaño, ni aúlles con los lobos. Cuando a tu alrededor aumente la presión, cuando todo el mundo eche humo por las orejas y actúe con el piloto multitarea encendido guarda la calma y la estabilidad interiores. Haz siempre una sola cosa, solo una. Ocúpate de lo que ahora toca, y luego pasa al siguiente asunto. Así podrás despachar infinidad de tareas pendientes y hasta mover montañas: una cosa detrás de otra, y no tres cosas a la vez. No todo a la vez. Nada de dobles mortales con pino puente. Primero esto, luego lo otro.

«Paso a paso».

SÍES Y NOES CLAROS

El mundo espera de ti indicaciones claras. Sin un claro sí o un claro no nadie sabe cómo comportarse contigo. Hasta que no pongas las cartas sobre la mesa, el mundo en general y su gente en particular te ofrecerán sobre todo chapuzas. Y las chapuzas nunca te satisfarán.

Si deseas pertrecharte con un escudo emocional, claros síes y claros noes serán tus más poderosos aliados. La palabrita *claros* es aquí irrenunciable. Pronunciar un claro sí o un claro no significa expresarse con claridad. Nada de medias palabras, ni de insinuaciones, ni de indirectas. Habla sin rodeos: «No, eso no me gusta. Deja de hacerlo, por favor». «Sí, me viene bien. Me gustaría hacerlo más veces».

Te aconsejo que comuniques cortés y unívocamente tus síes y noes. Manifiesta lo que no quieres, y recházalo con un claro no, manifiesta lo que quieres y pronuncia sí claramente.

Lamentablemente, no puedo prometerte que tus síes y noes vayan a cosechar siempre una buena acogida. O que vayas a poder imponerlos siempre. Pero esta no es la cuestión. Qué hacer con tus síes y noes, cómo lidiar con ellos, no es asunto tuyo, sino de las personas que tratan contigo. Lo que a ti te corresponde en primera instancia es expresar claramente lo que quieres y lo que no. Más adelante puedes negociar con tu interlocutor y discutir los detalles. Pero tómate la libertad de manifestarte de entrada con total claridad.

«En mí encontrarás claros síes y noes».

LO QUE LOS DEMÁS PIENSAN SOBRE TI ES IRRELEVANTE

Está en tu mano: tú puedes elegir *no* preocuparte por lo que los demás opinen

de ti. Esa libertad te proporciona estabilidad interior. Hacerte dependiente de la opinión ajena solo te procurará sufrimiento. Buscar reconocimiento y aprobación en los demás comporta, sobre todo, negarse a uno mismo. Quizá te preguntes demasiado a menudo: ¿qué piensa ese sobre mí? ¿Cómo habré quedado? ¿Qué impresión causo en los demás, qué piensan de mí? ¿Cómo les habré caído?

Pero tú puedes desentenderte enteramente de lo que los demás piensan sobre ti. Puede importarte un comino lo que dicen sobre ti y si gustas o no a los demás. Tú tienes tu particular manera de vivir. No puedes medirte con nadie, pues eres único, enteramente individual. Eres incomparable. Hagas lo que hagas, lo que por encima de todo necesitas es tu propia aprobación. Necesitas tu propio «de acuerdo», no el de los demás.

No temas. No vas a convertirte en un antipático monstruo si dejas de hacer lo que los demás esperan de ti. Solamente serás más tú mismo. Y a la gente eso le gusta. A todos nos gustan las personas que se atreven a ser —cordialmente— ellas mismas. Junto a ellas sabemos dónde estamos. Sabemos que no fingen ni van de nada, y esto genera simpatía y confianza.

«Me da igual lo que los demás piensen sobre mí».

REBAJAR EXPECTATIVAS

Suele ocurrir que precisamente la gente que echa de menos un escudo emocional tiene expectativas y aspiraciones demasiado altas. Quieren que todo discurra tal y como se lo han imaginado, o como a ellos les parece satisfactorio y correcto. Pero el mundo, lamentablemente, no coopera. Y acaban decepcionados y frustrados.

Quien alberga o alienta objetivos demasiado ambiciosos parte de un falso supuesto: la errónea idea de que nuestro mundo personal está obligado a

proporcionarnos estabilidad. Más concretamente, se trata de la falsa idea de que el mundo de ahí afuera debería proporcionarnos sustento, orientación, fuerza y satisfacción. O que al menos debería ser justo y funcionar bien. Pero no lo hace. El mundo exterior cumple esas expectativas y satisface esas aspiraciones solo ocasionalmente, ni siquiera podemos decir que lo haga con frecuencia. Las aspiraciones y expectativas que albergamos no han de ser necesariamente erradas, lo que es equivocado es a quién se las dirigimos. El mundo y la gente no pueden satisfacer continuamente nuestras expectativas.

La fuerza, la orientación y la satisfacción las encontramos en nosotros mismos. La estabilidad procede de nosotros mismos, no de los demás. Nuestras parejas, hijos, vecinos, amigos y parientes, así como las autoridades, las instituciones, los médicos y programas de televisión son como son: perfectamente imperfectos.

Siempre que tras una decepción estés realmente enfadado o te sientas profundamente ofendido puedes aprender algo interesante sobre ti mismo. Esperabas de otras personas o de una institución algo que no han podido darte. Al menos no ahora. O no en la forma en que tú lo esperabas. Y probablemente creías que tu satisfacción, tu felicidad y tu estabilidad interior dependían de que se cumplieran tus expectativas y aspiraciones. El sentimiento de decepción te indica que has buscado en el lugar equivocado. Tu decepción te dice: pon los pies en la tierra y mira a la realidad a la cara. Esto es lo que en este momento vas a recibir. Esto es lo que hay. Nada más.

Lo anterior no significa, en absoluto, que debas permanecer inmóvil y cruzarte de brazos. No. Desactiva a tu gruñón interior y considera lo que, dadas las circunstancias reales, puedes hacer. Es justamente tras reconocer claramente la verdad de tu situación cuando estás en posición de perseguir lo que resulta efectivamente posible. Tómate un tiempo para meditar, confecciona un nuevo plan, busca otras soluciones, prueba con algo totalmente nuevo, disputa y negocia. Cambia lo que puedas cambiar.

Y hazlo sin amargura, pero sobre todo sin altas expectativas.

Cuando hayas rebajado tus expectativas podrás abrirte a los pequeños milagros. Comprueba que pese a no esperar nada todo va a veces (incluso cada vez más) viento en popa. Y muchas cosas ocurren como tú las necesitas. Una vez que escapas a la presión tu vida puede volver a fluir.

«No espero nada pero dejo que las cosas me sorprendan».

SIÉNTELO TODO

Disfrutarás de más estabilidad si aceptas sin reservas todos tus sentimientos, sobre todo los sentimientos que te hacen daño y que quizá preferirías no sentir. El miedo, por ejemplo. Se trata de un sentimiento que las personas inestables suelen rechazar. No quieren sentir su miedo, y se autoimponen por ello tremendas limitaciones. Evitan todas las situaciones en las que su miedo podría aflorar: hablar en público, por ejemplo. O negociar su salario. O asumir un riesgo que pueda estar jalonado de miedos, como independizarse, por ejemplo, o irse solo de vacaciones. Quien no desea sentir su miedo evita todo lo que se lo podría producir. Pero el «no querer sentir» comporta evitar posibilidades y oportunidades. Con ello evitamos también nuestro desarrollo personal, y nuestra vida se torna pobre, estrecha y aburrida.

Recobrarás en cambio la estabilidad y confianza interiores si no tratas de evitar tus sentimientos. Los sentimientos impopulares, sobre todo, como el miedo, la ira, la pena, la confusión, solo quieren que tú los aceptes y los sientas. No tienes que deshacerte de ellos o reprimirlos. Todos los sentimientos están para ser sentidos. Y esto vale especialmente cuando atraviesas una crisis o has padecido una dolorosa pérdida.

Ante acontecimientos duros e intensos también afloran en nosotros sentimientos duros e intensos. La muerte de una persona querida, una enfermedad grave, un accidente, un acto violento o una gran derrota son acontecimientos que nos causan una profunda conmoción. Nuestro organismo trabaja y digiere la conmoción con ayuda de los sentimientos. Quien no quiere sentir impide que su cuerpo y su mente recuperen el equilibrio. Todos tus sentimientos son correctos e importantes. No los bloquees. No te condenes a ti mismo por sentir lo que sientes. Nadie es culpable por lo que sientes.

Permítete sentir todos tus sentimientos, no los reprimas, pero tampoco los inflames o dramatices. Sé amable contigo mismo, sobre todo cuando sientas miedo, ira, pena, o cuando te sientas sencillamente irritado y de mal humor. Dedica a todos tus sentimientos una única respuesta: sí.

Ningún sentimiento pretende quedarse para siempre. Lo único que quieren todos ellos es fluir. Y cambian tan pronto como les permitimos que fluyan por nosotros.

Es asombroso la cantidad de cosas que pueden hacerse aceptando y sintiendo el miedo, por ejemplo. Cuando haces algo que te gusta hacer y, por ejemplo, corres un riesgo al hacerlo o acometes algo nuevo sientes probablemente miedo. Bien, ¿qué problema hay? ¿Qué tiene de malo sentir miedo? Nada. No tiene nada de malo.

En esos casos haces lo que deseas hacer y mientras tanto, paralelamente, sientes miedo. Mientras el corazón te late a toda prisa, mientras te tiemblan las piernas y rompes a sudar haces lo que considerabas correcto hacer —y el miedo te acompaña—. Te afirmas a ti mismo. Y puede darte igual que otras personas vean que tienes miedo. Para eso tienes un escudo emocional. Ya sabes cuál es la actitud adecuada: no es asunto tuyo lo que los demás piensen sobre ti. Mucho más importante es que te apoyes y aceptes a ti mismo. Di sí a tus sentimientos.

Tienes miedo, en efecto. Si permites a tu miedo estar ahí y no lo combates te haces cada vez más pequeño. Te reduces. Los sentimientos que son sentidos sin oponer resistencia cambian, se transforman. Esto se aplica a todos los sentimientos. Así es como se supera el miedo y cualquier otro sentimiento. Déjalo entrar. Siéntelo.

Ama a tus sentimientos como a un buen amigo que te visita. Un amigo que tras ser plenamente sentido puede volver a marcharse.

«Lo que siento está perfectamente bien».

NO TE ENTROMETAS

Las personas pertrechadas con un buen escudo emocional tienen un secreto, una cualidad muy discreta. Solo se aprecia cuando los observamos detenidamente: se mantienen al margen de muchas cosas. Y no se entrometen en lo que no les concierne.

El principio es muy sencillo: tienes tus propios asuntos y gestionarlos es responsabilidad tuya. Pero también los demás tienen asuntos propios, y esos asuntos no son de tu incumbencia. Mantente apartado de los asuntos de los demás; lo cual no obsta para que seas solícito y atento cuando convenga, para que prestes auxilio a quien está en apuros y abras la puerta a la mujer que empuja un cochecito.

La gente que se escuda emocionalmente no se inmiscuye en controversias que no le conciernen. No tiene por qué dar o tener opinión sobre todo y todos. Desentiéndete de intrigas y rumores. Deshazte con tu cedazo de los cotilleos y chismes. Haz caso omiso de los teatros que otros montan. En su lugar, concéntrate en lo que te compete. Y respecto de tus propios asuntos céntrate en lo que ahora toca. Así vivirás más tranquilo y sobre todo sin estrés.

Todo depende de la habilidad de no dejarse atrapar. Lo dramático ejerce

sobre nosotros un poder hipnótico. Ahí detrás se pelean dos personas, alguien está llorando, por ahí alzan la voz, y nuestra atención migra inmediatamente hacia esos focos de emoción. Y solo un pequeño paso separa la observación de la intervención activa. Dejamos caer un comentario sobre el asunto, o un consejo presumiblemente útil, acercamos la mano y, ¡yuup!, ya estamos implicados en un asunto que no nos concierne. Nos entrometemos en los asuntos de otras personas. Y puede resultar verdaderamente gravoso, pues solo logramos ser verdaderamente eficaces en nuestra propia vida. No podemos vivir la de los demás.

La toma de distancia es una pieza importante del escudo emocional, y la que te ayuda a mantenerte al margen. Permanece tranquilo y estable aun cuando a tu alrededor se esté montando un drama. Y antes de adentrarte irreflexivamente en una situación embarullada hazte esta sencilla pregunta: ¿me concierne este asunto?

Lo que esa gente hace, ¿es asunto tuyo? Si no lo es, permanece donde estás. Aprende a observar las cosas desde los márgenes. Desde ahí no pierdes la visión de conjunto; también puedes tomar mejores decisiones y decir claramente sí o no.

En caso de que decidas implicarte —porque, por ejemplo, deseas ayudar a una persona— limita tu intervención. Haz una pequeña oferta en lugar de comenzar a hacer muchas cosas. Pregunta antes si tu ayuda es deseada. Establece de entrada límites. Di claramente lo que quieres y no quieres hacer. Y entretanto, no dejes de tomar distancia conscientemente. La distancia te permite percibir lo que sientes, lo que necesitas, lo que te beneficia o te hace daño. Esta forma del autocuidado es especialmente importante cuando se presta ayuda a alguien a quien le va muy mal.

No entrometerte te da la oportunidad de hacer también algo diferente. Puedes convertirte en un ejemplo. La estabilidad que irradias enseña a otras personas que es posible guardar la calma y pensar con claridad en situaciones

difíciles. También escudarse emocionalmente es contagioso. Es una manera de ser eficiente en la pasividad. Tu escudo emocional puede inspirar a tus semejantes e inclinarles a que recuperen la estabilidad y recobren fuerzas. Puedes hacer mucho bien sin entrometerte.

«Aquí me mantengo al margen».

MATAR LA PELOTA

Todos los que se escudan bien emocionalmente dominan esta técnica. Saben evitar que se desborden las emociones de la vida cotidiana. Para ellos lo que incordia, no funciona o sale mal siempre es solo moderadamente importante. Las personas bien escudadas emocionalmente le quitan importancia a las cosas, mientras que sus compañeros inestables hacen exactamente lo contrario. Y a menudo lo único que consiguen es empeorarlas. Prestan demasiada atención a lo que sale mal. A sus ojos, una avería no es un incidente de poca importancia sino una verdadera catástrofe.

Conseguirás protegerte emocionalmente confiriéndoles poca importancia a los incidentes, fracasos y molestias de la vida cotidiana. En otras palabras: no los saques de quicio. Determina la importancia que otorgas a una avería, a un enojo, a un incidente. Tú decides si convertir lo que sale mal en algo de enorme trascendencia o en un pequeño incidente. Y lo haces mediante los pensamientos que le dedicas y la narración que haces de ello.

Cuando algo tiene poca o ninguna importancia es entonces inocuo, inocente, fácilmente sobrellevable. Si en cambio te dices a ti mismo mentalmente que es muy muy grave se convierte en algo verdaderamente dramático para ti. Te alteras, te sientes sobrepasado, estresado, y todo debido al significado que le has dado.

Los significados, sean de la clase que sean, solo tienen realidad mental.

Viven en nuestra cabeza. Esta es una noticia excelente. La próxima vez que algo salga mal, minimiza su trascendencia. Pregúntate: «¿Cómo puedo asignarle menos importancia? ¿Cómo puedo minimizarlo?» No hagas montañas de granos de arena. Así reduces los niveles de dramatismo y no hace falta que pierdas los nervios.

«No es para tanto».

NO TE OBSTINES

Termino con otro importante consejo. Sé flexible y generoso en lo tocante a tus actitudes. Quizá te hayas pertrechado con unas cuantas actitudes que te hacen sentirte estable, pero no hagas de tu punto de vista un dogma ni una ley inamovible.

La vida es una caja de sorpresas. Siempre te depara algo nuevo para lo que no estabas preparado. Y afrontar una vida en constante transformación con actitudes rígidas solo te deparará dolor. Es la obstinación la que causa dolor.

Estate siempre dispuesto a modificar tu actitud. Sobre todo en situaciones difíciles, picudas y engorrosas merece la pena revisar los propios puntos de vista. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Sigue beneficiándome abordar las cosas con esta actitud?
- ¿Con qué actitud interior me sentiría mejor?
- Tómate tiempo para responderlas. Aguarda pacientemente a que las ideas comiencen a dejarse oír, no ejerzas presión. Las nuevas actitudes crecen a menudo lentamente en nosotros. Sí, eso es lo bueno que tienen. También las actitudes interiores crecen, dan frutos y, finalmente, perecen.
- El escudo emocional es ante todo cuestión de actitud. Y tú puedes elegir conscientemente actitudes y posturas.

- Puedes hacerte la vida más fácil y reducir el nivel de estrés adoptando actitudes que te escuden emocionalmente. Así conservas además la estabilidad interior.
- En este capítulo he ofrecido una sucinta fórmula para las actitudes que pueden escudarnos emocionalmente. Esas frases quizá te ayuden a superar las turbulencias de la vida cotidiana sin perder la calma.
- Hasta las mejores actitudes interiores necesitan ocasionalmente una buena puesta a punto. No pierdas la flexibilidad. Evalúa qué posturas te van a permitir vivir más fácil y desahogadamente.

PARA SALIR DEL PASO,
o un escudo emocional de urgencias

INSTRUCCIONES ABREVIADAS PARA RECUPERAR LA ESTABILIDAD

Pon fin a los pensamientos dolorosos. Detén al crítico interior y al gruñón interior. Deja de denigrarte a ti mismo y de acusar y despreciar a los demás. Sal de tu cabeza. Permítete sentir lo que sientes en lugar de darle mentalmente vueltas a las cosas.

CONCÉNTRATE EN LO QUE TE BENEFICIA

Busca activamente lo que te resulta edificante, útil, grato, hermoso. Dirige la atención a lo que te ayuda y fortalece. Presta a lo que te perturba tan poca atención como sea posible.

NO TE HAGAS LAS COSAS MÁS DIFÍCILES DE LO QUE SON

Relaciónate amablemente contigo mismo y con tu vida. Procura no dramatizar los fracasos y errores de la vida cotidiana, y limítate a hacer cuento esté en tu mano para mejorar el asunto. Si no le das importancia te

alterará mucho menos. Abstente de reaccionar con un gran despliegue de medios y evita las espirales afectivas.

AFLOJA LA PRESIÓN

Flexibiliza tus exigencias para contigo mismo y para con los demás. Exigir menos equivale a reducir la presión. Elimina las tareas superfluas de tu lista de tareas. Haz más pausas. Permite que la vida no sea a veces como a ti te gustaría.

PONTE LAS COSAS UN POCO MÁS FÁCILES

Tómate las cosas más a la ligera. Date facilidades a ti mismo. Juega más, machácate menos. E introduce el humor en la vida cotidiana. Hazlo conscientemente: busca activamente cosas que te hagan reír. Tener muchas cosas de las que reírse equivale a contar con la protección de un buen escudo.

EPÍLOGO

En este libro has aprendido que uno puede escudarse emocionalmente de forma consciente. Hay días en los que equiparse con un buen escudo interior es mucho más importante que procurarse vestido exterior. Pero también puede darse el caso contrario. Se trata de situaciones en las que renuncias, quizá de un modo enteramente consciente, a tu escudo emocional. Cuando te enamoras, por ejemplo. ¿No es maravilloso entonces perder el equilibrio y mostrarse vulnerable e hipersensible?

O cuando muere una persona querida. Esta y semejantes situaciones se viven con pureza, sin mediaciones ni estrategias protectoras. Quiero sentir la pérdida y el duelo sin paliativos. La fuerza del dolor puede golpearme. No intento mantenerme en la superficie cuando la vida me muestra su calado.

Escudarse emocionalmente es, en efecto, una elección que podemos tomar. Pero el escudo emocional no es una camisa de fuerza ni una fortaleza inamovible tras la que ocultarnos. Es una posibilidad que nos permite abrazar cordialmente nuestra condición humana. Una benévola forma de cuidado de uno mismo. Podemos pertrecharnos cuando lo deseemos con nuestro escudo emocional, pero no tenemos por qué llevarlo siempre puesto.

Os deseo de todo corazón que todo os vaya bien y que dispongáis de un buen escudo emocional para cuando lo necesitéis.

VUESTRA BARBARA BERCKHAN

LECTURAS RECOMENDADAS

LIBROS QUE TE AYUDAN A ESCAPAR DE LOS PENSAMIENTOS CRITICONES Y GRUÑONES

KATIE, BYRON y STEPHEN MITCHELL, *Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können*, Goldmann, Múnich, 2002.

KATIE, BYRON y MICHAEL KATZ, *Ich brauche deine Liebe — ist das wahr? Liebe finden, ohne danach zu suchen*, Goldmann, Múnich, 2012.

KNUF, ANDREAS, *Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist*, Arbor, Friburgo de Brisgovia, 2011.

LIBROS QUE TE ENSEÑAN A SOBRELLEVAR CON CALMA OFENSAS, INSULTOS Y COMENTARIOS DESAFORTUNADOS

BERCKHAN, BARBARA, *Judo mit Worten. Wie Sie gelassen Kontra geben*, Kösel, Múnich, 2008. [Hay trad. cast.: *Judo con palabras: defiéndete cuando te falten al respeto*, Barcelona, RBA, 2009.]

WARSETZKI, BÄRBEL, *Nimm's bitte nicht persönlich. Der gelassene Umgang mit Kränkungen*, Kösel, Múnich, 2012.

LIBROS QUE TE AYUDAN A LIDIAR MEJOR CON SENTIMIENTOS FUERTES

MAEX, EDEL, *Mindfulness. Der achtsame Weg durch die Turbulenzen des Lebens*, Arbor,

Friburgo de Brisgovia, 2008.
HARRIS, RUSS, *Wer dem Glück hinterherrennt läuft daran vorbei*, Kösel, Múnich, 2009.

LIBROS QUE TE ENSEÑAN A IMPONERTE MÁS A OTRAS PERSONAS

BERCKHAN, BARBARA, *Wie Sie anderen den Stachel ziehen, ohne sich zu stechen. Mit schwierigen Menschen gut auskommen*, Gräfe und Unzer, Múnich, 2012.
—, *Sanfte Selbstbehauptung. Die 5 besten Strategien, sich souverän durchzusetzen*, Goldmann, Múnich, 2008. [Hay trad. cast.: *El arte de hacerse respetar: estrategias sencillas y efectivas para aplicar en cualquier situación*, Barcelona, RBA, 2008.]
—, *Jetzt reicht's mir. Wie Sie Kritik austeilen und einstecken können*, Kösel, Múnich, 2009. [Hay trad. cast.: ¡*Ya basta! Cómo encajar críticas y cómo hacerlas*, Barcelona RBA, 2013.]

Sitio web de la autora:
www.barbara-berckhan.de

CONSULTE OTROS TÍTULOS DEL CATÁLOGO EN:

www.rba.es